

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo Suficiencia Profesional

Inteligencia emocional en estudiantes de Teología de la Asociación Misionera
Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo Día Movimiento de Reforma

Para optar por el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Luciano Saldaña Cruz

Lima - Perú

2018

DEDICATORIA

A Jesucristo, por concederme su gracia y permitir concluir mis estudios

A mis amados padres Julio Saldaña y Felicita Cruz por sus oraciones constantes

A mí querida y Amada Esposa por estar en cada momento con su apoyo incondicional.

A mis queridas Hijas, Ammy, Luciana y Margareth por su comprensión y apoyo moral

A mis queridos hermanos María, Asunciona, Eustaquio, Juana, Raquel e Isaías por mostrar su cariño.

A Aminiasdimor que me dio la oportunidad de Estudiar.

AGRADECIMIENTO

A los directivos de AMINIASDIMOR por concederme la oportunidad de estudiar.

Al doctor Juan Sandoval Vílchez y al profesor Fernando Ramos Ramos por su asesoría académica.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante ustedes mi investigación titulado “Inteligencia emocional en estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo Día Movimiento de reforma” 2018” bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente

Luciano Saldaña Cruz

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PRESENTACIÓN.....	iv
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
CAPÍTULO I.....	13
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.1 Descripción de la realidad del Problema.....	13
1.2 Formulación del problema	18
1.2.1 Problema General	18
1.2.2 Problemas Específicos.....	18
1.3 Objetivos de la investigación	19
1.3.1 Objetivo general	19
1.3.2 Objetivos específicos	19
1.4 Justificación e importancia de la investigación.....	20
CAPÍTULO II	22
MARCO TEÓRICO	22
2.1 Antecedentes de la investigación	22
2.1.1 Investigaciones internacionales.....	22
2.1.2 Investigaciones nacionales	25

2.2	Bases teóricas	29
2.2.1	Definiciones Inteligencia emocional.....	29
2.2.2	Desarrollo histórico de la inteligencia emocional	31
2.2.3	Componentes de la inteligencia emocional	32
2.2.4	Modelos teóricos de inteligencia emocional	33
2.3	Definiciones conceptuales	39
2.3.1	Inteligencia Emocional	39
2.3.2	Dimensiones de la Inteligencia Emocional	40
2.3.3	Emociones	40
2.3.4	Sentimientos	41
CAPÍTULO III		44
METODOLOGÍA		44
3.1	Tipo y Diseño	44
3.1.1	Tipo de Investigación	44
3.1.2	Diseño de investigación	44
3.2	Población y muestra	45
3.2.1	Población	45
3.2.2	Muestra	46
3.3	Identificación de la variable y su operacionalización	47
3.4	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	49
3.4.1	Técnica	49
3.4.2	Instrumento	49
3.4.3	Análisis Psicométrico	53

3.5	Proceso de recolección de datos	59
CAPITULO IV		60
PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS.....		60
4.1	Procesamiento de los resultados	60
4.2	Presentación de Resultados.	60
4.3	Análisis y discusión de los resultados	70
4.4	Conclusiones	72
4.5	Recomendaciones	73
CAPITULO V		75
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN		75
5.1	Descripción del problema.	75
5.2	Justificación.	76
5.3.	Objetivos	77
5.4	Alcance	78
5.5	Metodología.....	78
5.6	Recursos	78
5.6.1	Humanos.....	78
5.6.2	Materiales	78
5.6.3	Financiamiento.....	79
5.7	Cronograma	81
5.8	Desarrollo de sesiones.	82
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		107
ANEXOS		111

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA	112
ANEXO 2. CARTA DE LA PRESENTACIÓN DE LA UNIVERSIDAD	113
ANEXO 3. INVENTARIO EMOCIONAL Bar-On	114
ANEXO 3. SESIÓN 2: ESTRÉS AL 100%. PASOS PARA RELAJARME	118
ANEXO 3. SESIÓN 3. EVITEMOS EL ESTRÉS. MI VIDA IMAGINARIA.....	119

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	<i>Modelos de la Inteligencia Emocional</i>	37
Tabla 2.	Dimensiones de la inteligencia emocional según diferentes autores ...	40
Tabla 3.	Operacionalización de la variable Inteligencia Emocional.....	48
Tabla 4.	Baremos Peruanos del Inventario de Cociente Emocional I-CE Bar-On	57
Tabla 5.	Normas interpretativas de los puntajes estándares	59
Tabla 6.	Medidas Estadísticas Descriptivas de la Variable de Investigación Inteligencia Emocional.....	60
Tabla 7.	Medidas Estadísticas Descriptivas de las dimensiones de la Inteligencia Emocional	61
Tabla 8.	Resultados del Cociente Emocional Total como factor de la variable Inteligencia Emocional.....	63
Tabla 9.	Resultados del Cociente Emocional Intrapersonal como factor de la variable Inteligencia Emocional	64
Tabla 10.	Resultados del Cociente Emocional Interpersonal como factor de la variable Inteligencia Emocional	65
Tabla 11.	<i>Resultados del Cociente Emocional de Adaptación como factor de la variable Inteligencia Emocional</i>	66
Tabla 12.	Resultados del Cociente Emocional del Manejo de Tensión como factor de la variable Inteligencia Emocional.....	68
Tabla 13.	Resultados del Cociente Emocional del Ánimo General como factor de la variable Inteligencia Emocional	69

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Resultados del Cociente Emocional Total como factor de la variable Inteligencia Emocional.....	63
<i>Figura 2.</i> Resultados del Cociente Emocional Intrapersonal como factor de la variable Inteligencia Emocional	64
<i>Figura 3.</i> Resultados del Cociente Emocional Interpersonal como factor de la variable Inteligencia Emocional	65
<i>Figura 4.</i> Resultados del Cociente Emocional de Adaptación como factor de la variable Inteligencia Emocional	66
<i>Figura 5.</i> Resultados del Cociente Emocional del Manejo de Tensión como factor de la variable Inteligencia Emocional.....	68
<i>Figura 6.</i> Resultados del Cociente Emocional del Ánimo General como factor de la variable Inteligencia Emocional	69

RESUMEN

El principal objetivo de este trabajo ha sido Describir el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de teología de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma. Mediante una investigación Descriptiva con enfoque cuantitativo bajo un diseño no experimental de corte transeccional descriptivo a través de la aplicación del instrumento EQ-i (Baron Emotional Quotient Inventory) de Reuven Bar-on aplicado a 60 alumnos estudiantes de teología de la Asociación Misionera de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma de Lima-Perú que oscilan entre las edades de 17 a 35 años de ambos sexos. De lo cual se obtuvo como resultado que 38,33% capacidad emocional “Promedio”. 1,67% capacidad emocional “Marcadamente Baja”. Por lo que tienen dificultad para lograr el éxito en el manejo de las exigencias y presiones del entorno. Lo que permitió concluir que el nivel de la inteligencia emocional en general en los estudiantes de teología de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma se considera “Promedio” pudiendo el investigador recomendar que se debe Elaborar y ejecutar un taller de inteligencia emocional enfocado en aquellas deficiencias encontradas en la presente investigación.

Descriptores: Inteligencia Emocional, Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma, éxito

ABSTRACT

The main objective of this work has been to describe the level of emotional intelligence in the theological students of Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma. By means of a descriptive investigation with quantitative approach under a non-experimental design of cut transectional descriptive through the application of the instrument EQ-I (Baron emotional Quotient Inventory) of Reuven Bar-on applied to 60 students Of Theology of the Missionary Association of the Church Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma from Lima-Perú Ranging between the ages of 17 to 35 years of both sexes. Which was obtained as a result that 38.33% emotional capacity "average". 1.67% emotional capacity "distinctly low". So they have difficulty achieving success in the management of the demands and pressures of the environment. It was therefore concluded that the level of emotional intelligence in general in the students of theology of Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma It is considered "average" and the investigator may recommend that an emotional intelligence workshop should be developed and carried out focusing on the deficiencies found in this research.

Descriptors: Emotional intelligence, Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad del Problema

Descripción de la realidad del Problema La inteligencia emocional es un concepto introducido por los psicólogos de la Universidad de Harvard como fueron Salovey y Mayer en 1990. Sin embargo, fue a partir del año 1996 cuando el periodista y escritor Daniel Goleman, difundió el término inteligencia emocional, definiéndola como la capacidad de una persona para manejar sus sentimientos y expresarlos de manera adecuada y efectiva, siendo así una disciplina innovadora de revelación del siglo XXI, de tal manera, que en los países latinoamericanos se han realizado una serie de estudios que han permitido ampliar este concepto, los cuales van, desde la teoría del factor general de inteligencia hasta la inteligencia emocional.

Posteriormente, los artículos relacionados con el concepto de inteligencia emocional, se hicieron cada día más y más populares, incursionando en magazines y en publicaciones escolares. En este sentido, la inteligencia emocional surge, como medio de reacción al enfoque relacionado a las inteligencias múltiples, constituyéndose como un nuevo y complejo campo de investigación en los cuales, por si fuese poco, se consolidaban las críticas a quienes estaban en contra de los tests de inteligencia tradicionales. Este enfoque se hizo rápidamente popular en la prensa no científica, entre otras razones, debido a que emitía un mensaje novedoso y atractivo, a su decir, se podía tener éxito sin poseer amplias cualidades en el plano académico.

En la misma línea, según Landmark (2012), la Inteligencia Emocional (IE) es una revolución a la forma en que se lleva el desarrollo de los individuos y sus oportunidades de éxito personal y laboral. Es decir, además de iniciar un crecimiento en el orbe de la educación y de la selección de personal, ésta teoría sostiene que la diferencia de la forma tradicional de pensar, se basa en que un individuo que haya demostrado un desempeño exitoso, no viene dado únicamente por los logros académicos que este haya obtenido a lo largo de su carrera escolar, sino que devienen de un aspecto mucho más profundo. En otras

palabras, se señala que un mejor indicador del éxito no necesariamente radica alrededor de la formación o capacitación académica del sujeto, sino que se ha determinado por la forma en que el mismo administra y reacciona frente al torrente de emociones que constantemente experimenta, las cuales de alguna u otra forma afectan de manera, ya sea, positiva o negativamente todas las interacciones que puedan suscitarse con las demás personas cercanas en su entorno.

Del mismo modo, varios autores han basado sus teorías apostando a que una alta inteligencia emocional puede llevar a grandes sentimientos de bienestar emocional, entendiéndose así, que, a mayor grado de inteligencia emocional, más elevado es el nivel de probabilidad de gratificación personal, logrando tener una mejor perspectiva de la vida. Dentro de esta misma línea, se ha logrado obtener evidencia real y practica que confirma que los individuos que poseen una alta inteligencia emocional son menos propensos a entrar en estados depresivos, mayor optimismo y una mejor satisfacción con la vida. Por ende, se podría evidenciar la conexión entre la inteligencia emocional y bienestar emocional que van de la mano para potenciar varios aspectos importantes en la vida del ser humano, como las relaciones sociales, principalmente las familiares, asimismo, contribuye al mejoramiento del desempeño laboral y no por ultimo menos relevante, sirve de apoyo a fin de alcanzar el máximo provecho del contexto educativo.

. De esta manera, dentro de las medidas investigativos, el desarrollo de la inteligencia emocional genera habilidades internas de autoconocimiento, como conciencia propia, la motivación y la gestión emocional; así, como las habilidades externas, entendiéndose por ellas, la empatía y la destreza social, que encierra capacidades relativas a la eficacia interpersonal, la popularidad y también al liderazgo. Ciertamente, es una capacidad por medio de la cual permite explorar y poder controlar los sentimientos propios de un individuo y de la misma manera alcanza comprender los sentimientos del resto de personas que influyan en su entorno, jugando de esta manera, un vital aporte al éxito tanto personal como profesional en la vida del ser humano.

En este orden de ideas, según sus autores, la inteligencia emocional se encuentra conformada por destrezas las cuales pudiesen englobarse en 5 competencias, como el conocimiento de las propias emociones, la capacidad para controlar emociones, la capacidad de motivarse así mismo, el reconocimiento de emociones extrañas y el manejo adecuado de las relaciones. Por consiguiente, esas competencias van concatenadas para el desarrollo, reconocimiento, aceptación y estímulo emocional y motivacional del individuo, mediante el cual sirvan de impulsores a la hora de actuar y querer alcanzar una buena y satisfactoria interacción social, escolar y laboral.

De esta forma resulta necesario recalcar que, el campo de inteligencia emocional ha sido explorado por psicólogos que consideraron este un importante campo de estudio, de lo cual se han demostrado diversos estudios que se sustentan en la biología del ser humano, como los de LeDoux (1987, 2002), el mismo demuestra que existe una conexión biológica a través de la amígdala entre el cerebro racional y el emocional, lo cual no fue solo propuesto, sino que comprobó de forma teórica y práctica. Del mismo modo, a través del avance científico, y con la aparición de la resonancia magnética funcional y la tomografía por emisión de positrones, se ha logrado demostrar las relaciones de la actividad del cerebro reptil, emocional y racional, lo cual brinda información valiosa al respecto de cómo la emoción está representada en el cerebro y proporcionada hipótesis alternativa acerca de la naturaleza de procesos emocionales.

Quedando en evidencia que sobre los estudios realizados no solo ha tenido influencia la parte teórica y documental, sino que también ha dado sus aportes el área de la ciencia biológica, argumentando a través de sus experimentos la relevancia que tiene la amígdala para conjugar la relación dinámica entre la parte emocional y la racional del cerebro humano.

Es por ello, que, con el devenir de los tiempos, se ha otorgado una importancia destacada a optimización que generan los factores emocionales en el desarrollo de las actividades, profesionales en los centros educativos donde las personas como individuos, como autónomos y como líderes, cada uno tienen sus diferencias en muchos aspectos y áreas, pero que como seres humanos se encuentran inmersos en los principios de la Inteligencia Emocional.

Desde esta perspectiva, la Inteligencia Emocional se concibe como una herramienta importante, según Salovey y Meyer (2003). Sostienen como: “Un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propias, así como las de las demás, sin discriminar entre ellos y utilizando esta información para guiar los pensamientos y emociones.” (p.227) De lo antes planteado, se extrae que el manejo de las emociones en la sociedad cumple un papel fundamental a nivel tanto individual como grupal ya que se debe aprender a controlar de manera cuidadosa y adecuada los sentimientos y pensamientos antes de actuar ante cualquier situación indistintamente de su índole y a su vez saber afrontar las consecuencias de dichos actos.

Aunado a esto, Núñez (2014) estableció que la Inteligencia Emocional (IE) ha propiciado un gran interés en el ámbito educacional, considerándolo como una ruta que permite mejorar el desarrollo socioemocional y como parte del desarrollo intelectual, pues el perfeccionamiento de las emociones y sentimientos son fundamentales en todo aprendizaje. En este sentido, explica que la importancia del vínculo del estudiante con el maestro comienza desde sus primeros años de formación, mediante un proceso adaptativo que estimula el crecimiento socioemocional y la destreza intelectual, por consiguiente, el profesor se convierte en un pilar fundamental con incidencia directa en la parte emotiva y así reforzar las estrategias de afrontamiento en situaciones futuras.

Desde la propia finalidad de la educación, se le da vida al Informe de la Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI, también conocido como Informe Delors, el mismo, plantea a los representantes de los países cimentar sus planes educativos en cuatro columnas básicas del estudiante, como aprender a conocer, aprender a ser, aprender a recibir, así como aprender a vivir. Resaltando la máxima relevancia que tienen dichos pilares fundamentales en el alumnado, destacando que para el correcto dominio de cada uno de ellos se debe tener en cuenta la equidad, considerando que son aspectos que van ligados a la educación emocional con el fin de proporcionar una educación garante de calidad para el ser humano.

En la misma medida, según Kalil (2017) un niño que sabe cómo manejar sus emociones será un adolescente y un adulto capaz de comunicarse con el otro, sentir empatía, ponerse en sus zapatos, convivir en comunidad, acatar las normativas y trabajar en equipo. Es decir, que al fomentar desde la niñez el autocontrol de las emociones y el saber canalizar cada una de ellas, tendrá máxima probabilidad de lograr un buen desenvolvimiento en el entorno y ser más sensible al momento de entender situaciones de los demás, a ser resiliente y tener comunicaciones efectivas.

Por otra parte, según Huamaní, 2008; Miljanovich, 2007, la realidad educacional peruana está afrontando uno de los bajos estándares de calidad educativa que caracterizan a ese sistema, esas deficiencias se hacen más que evidentes y palpables cuando se realizan evaluaciones internacionales que en más de una oportunidad han dejado al descubierto la presencia de un rendimiento académico bajo de los estudiantes, como consecuencia de múltiples factores que son materia de recientes y diversas investigaciones académicas. Todo eso debido, a la deficiencia que existe en las instituciones educativas por la falta de profesionales en su estructura organizativa. Pese a eso, con frecuencia, el ciudadano peruano es capaz de remontar situaciones difíciles, de afrontarlos a como dé lugar, a veces profundamente problemáticas, utilizando su capacidad innata de solucionar problemas.

Al examinar, según Kalil (2017) la importancia de que los colegios cuenten con la ayuda de profesionales expertos, como psicólogos educativos, que acompañen a los niños en un proceso que permita desarrollar la inteligencia emocional, el cual tiene por objetivo identificar, reconocer, aceptar y posteriormente aprender a manejar las emociones. Para que, en ese sentido, estén debidamente atendidos en el ámbito escolar, fortaleciendo sus debilidades, acompañándolos en la exploración de sus emociones sin prejuicios ni mucho menos dar cavidad a juzgarlas, para que en su etapa como adolescentes y adultos estén capacitados para una comunicación efectiva, a un máximo desempeño social y alcanzar el respeto de sí mismo y hacia los demás.

Asimismo, McCullough, citado en artículo en línea, comprueba a través de distintas investigaciones realizadas en la Universidad de Miami, en Estados

Unidos que aquellas personas consideradas como religiosas, o que tienen una participación activa dentro de un culto religioso, tienden a tener un mayor autocontrol, incluso existen investigaciones que confirman que estas tienen un mejor rendimiento escolar, son más longevas y en general viven de una forma más cercana a la felicidad.

Dentro de las distintas religiones el autor de la presente, ha decidido investigar en los practicantes de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma, ubicados en la ciudad de Lima, Perú. Por cuanto dentro de este grupo, existe un número de estudiantes de Teología, que pudiese decirse, dentro de los parámetros revisados, que deberían tener una desarrollada Inteligencia Emocional, por encima del promedio.

En virtud podría decirse que la Inteligencia Emocional influye en los individuos de forma positiva o negativa dependiendo el manejo que de ella posea, incluso en la participación en actividades religiosas, tal como lo establece el autor al mencionar que las personas que con frecuencia practican una actividad religiosa tienen mayor dominio y autocontrol de las emociones que aquellas que no lo tienen, es que surge la necesidad de realizar el presente estudio bajo las siguientes interrogantes

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema General

¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma?

1.2.2 Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel intrapersonal en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma?
- ¿Cuál es el nivel interpersonal en los estudiantes de teología Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma?

- ¿Cuál es el nivel de adaptabilidad en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma?
- ¿Cuál es el nivel del manejo de tensión en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma?
- ¿Cuál es el nivel del ánimo General en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Describir el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel intrapersonal en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma.
- Detectar el nivel interpersonal en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma.
- Definir el nivel de adaptabilidad en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma.
- Determinar el nivel del manejo de tensión en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma.

- Detallar el nivel del ánimo general en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma.

1.4 Justificación e importancia de la investigación

La presente investigación tiene como finalidad indagar sobre el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de teología de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma, a través del cual se pretende contribuir con la consolidación del conocimiento científico, en vista de la importancia que tiene para establecer criterios unánimes de aceptación a nivel institucional sobre el aporte significativo y profesional de la psicología en el área educativa de esa casa de estudio.

En este sentido, al medir el nivel de inteligencia emocional en dichos alumnos, se pretende que los resultados sirvan de parámetros para la productividad y la calidad, consiguiendo garantizar un apoyo oportuno en el desarrollo de sus habilidades personales y sociales, brindando herramientas adecuadas y preparándolos para un mejor futuro en el cual puedan lograr un buen desenvolvimiento y desempeño como líder, consejero, predicador, y maestro.

Es así como esta investigación, desde un punto de vista teórico, se dispone al desarrollo de la variable en estudio, la inteligencia emocional, que permita la exploración y construcción empírica con la que se pretende contribuir con la consolidación del conocimiento tanto técnico como científico, considerándose ésta, como parte fundamental en el individuo siendo uno de los componentes coadyuvantes que le permitirá obtener éxito y alcanzar sus metas.

De igual forma, el presente trabajo se presenta como un estudio innovador de gran utilidad, debido a que la aplicación de la inteligencia emocional podrá ser valorada por los estudiantes cursantes de teología, definiéndose ésta como la disciplina que tiene por objetivo examinar el conjunto de conocimiento acerca de Dios, permitiendo actuar de forma más positiva ante las situaciones relevantes pues la misma les determina ser más eficientes, ya que están conscientes de sus propios sentimientos y el de los otros, conduciendo a una regulación afectiva tanto de ellos mismos como con las personal con las que interactúan.

Aunado a esto, se justifica desde el aspecto práctico, ya que proporcionará unas recomendaciones, que servirán de guía para que sean tomadas en cuenta, por parte del personal que encargado del área administrativa de la institución, para mejorar la formación de todos sus estudiantes, con profesionales de la psicología, aplicando herramientas para controlar sus emociones, explotando al máximo su inteligencia emocional e enriqueciéndola para un mejor aprovechamiento de esta. Consolidando su justificación metodológica al cumplir con los parámetros del método científico bajo un esquema de estudio previamente aceptado, con instrumentos de evaluación previamente comprobados y metodología correcta de análisis de resultados

Finalmente, el aporte de esta investigación, tiene la finalidad de promover cambios en la formación personal y profesional del alumnado de dicha institución, generando beneficios satisfactorios en cuanto a sus metas y objetivos, esclareciéndolos y concretándolos, brindando el mayor de los soportes, siempre teniendo como eje central e indispensable la inteligencia emocional.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Investigaciones internacionales

En primer lugar, se encuentra la investigación de Chacha, J y Robayo, J (2017) Presentado en la Universidad Técnica de Ambato, para obtener su título como Licenciada en Psicología. La cual presentó como su principal objetivo el establecer la existencia de la relación entre el **“Autoconcepto y su relación con la inteligencia emocional en adolescentes”**, dicho estudio fue realizado en estudiantes cursantes de primero, segundo y tercer año de Bachillerato de la Unidad Educativa Pastocalle ubicada en el distrito Latacunga Provincia de Cotopaxi. Dicha investigación fue no experimental de tipo correlacional, y contó con una muestra de 119 adolescentes de ambos sexos, estos se encontraban en un rango de edades entre 14 y 18 años, y les fueron aplicadas técnicas psicométricas y colección de datos de tipo documental para su realización.

Del mismo modo se utilizó el Cuestionario Auto valorativo del Concepto de sí mismo ¿Cómo Soy? (SC1) y el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On ICE: NA. Los resultados de la investigación demostraron la existencia de una correlación positiva entre las variables estudiadas por los investigadores, comprobando que a mayor nivel de autoconcepto mayor capacidad emocional y viceversa. Por otro lado, se determinó que la mayor parte de los sujetos participantes divisan un autoconcepto general moderado y un cociente emocional total promedio en un porcentaje mayor, asimismo al realizarse la comparación de las variables en relación al género se pudo encontrar la presencia de diferencias poco significativas a favor del género masculino.

Siguiendo el orden de las consideraciones anteriores, se puede establecer el aporte de la precitada investigación con la actual, en virtud que desarrolla el concepto de inteligencia emocional y describe los niveles en los cuales se presenta, brindando así un soporte teórico conceptual al presente estudio permitiendo el desarrollo de la temática acá abordada.

Seguidamente García, I. (2015), presentó un trabajo en la Universidad Rafael Landívar, en Guatemala, titulada **“Niveles de Inteligencia Emocional en un Grupo de Impulsadoras que Laboran en una Empresa de Promociones de la Ciudad de Guatemala”**, presentado como requisito parcial para optar al título de Licenciada de Psicología Industrial/organizacional. El mismo se presentó bajo el diseño descriptivo, realizado a 50 sujetos, de género femenino, con estado civil solteras, unidas o casadas, de edades comprendidas entre 18 y 50 años de edad, los mismos poseían un nivel académico de primaria, básico, diversificado y universitario, y su trabajo era la de impulsar productos.

Del mismo modo, se utilizó el Test de Inteligencia Emocional (TIE) elaborado por Nancy Paola de León, para medir el nivel de IE por medio de 5 indicadores, siendo ellos: el autoconocimiento, autorregulación, autoestima, empatía, así como las habilidades sociales. La autora pudo concluir que, de acuerdo a los resultados arrojados en la investigación la inteligencia emocional (IE) de las impulsadoras es de 53.04 puntos, esto revela que las mismas se encuentran en un rango de inteligencia emocional intermedio según el puntaje por nivel. En última instancia se recomendó que la empresa debe estimular a las impulsadoras para que su inteligencia emocional (IE) aumente, brindándoles talleres o capacitaciones en los cuales puedan poner en práctica sus capacidades y puedan aceptar sus fortalezas y debilidades.

Es así como existe una clara relación entre ambos estudios, por cuanto se visualiza la descripción de los niveles de IE en un grupo de sujetos pertenecientes a una organización específica, brindando de esta forma un soporte teórico y una guía metodológica para la realización del presente estudio por desarrollarse a su vez bajo el mismo esquema en cuanto a metodología se refiere.

A continuación, se sigue con el trabajo presentado por Areiza, L (2014) en la Universidad de Antioquia a fin de obtener el título de Magister en Educación. En dicha investigación, su objetivo principal fue Analizar el **“Desempeño en la estrategia de Aprendizaje colaborativo y las características de la I.E Percibida de los aprendices de programas técnicos y tecnólogos de la línea de gestión empresarial del CTGI en el Norte Antioqueño”**. La misma fue ejecutada bajo el enfoque de investigación cuantitativa, desde un diseño no

experimental de tipo descriptivo; y se enfocó en analizar las variables de inteligencia emocional apreciada por los aprendices de tecnologías de la Línea de Gestión Empresarial del SENA- CTGI del Norte Antioqueño y el desempeño de estos en la estrategia metodológica de aprendizaje colaborativo que se ha venido implementando en los procesos formativos del SENA.

Dicha investigadora logró concluir que, en efecto, el aprendizaje colaborativo aplicado en el SENA influye positivamente en el progreso de la Inteligencia Emocional, es menester recalcar que la investigación fomenta el criterio del investigador de la presente a valorar distintas formas de apreciación de la IE en el grupo de sujetos de estudios y las distintas metodologías que se pudieren aplicar para el desarrollo de la presente, así como el sustento teórico que aporta para este.

A posteriori se cuenta con la investigación realizada por Pérez, A. (2013) quien presentó su estudio bajo el título “**Inteligencia emocional y motivación del estudiante universitario**”. El cual fue presentado para obtener el título de Doctorado en la Universidad de las Palmas de la Gran Canaria en España. La misma tuvo como objetivo principal analizar la relación existente entre los tres factores de inteligencia emocional del modelo Salovey y Mayer 1990 en el esquema de la Teoría de la Autodeterminación. Dicha tesis doctoral fue realizada bajo un modelo descriptivo utilizando instrumentos ya validados al contexto universitario de Canarias en una muestra compuesta de alumnos de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

La autora de dicha investigación logró concluir que, la integración de los modelos motivacionales y emocionales permite un nivel de comprensión de las consecuencias, como el interés y por tanto, bienestar psicológico, mucho más rico, al establecer puentes relacionales complejos que, a su vez, permiten entender las limitaciones de cada uno cuando se consideran por separado. El aporte que dicha investigación brinda al presente se ve reflejado en el rico y desglosado material teórico abordado en cuanto a la variable de estudio propuesta para el desarrollo de la presente como lo es la inteligencia emocional.

En última instancia, se presenta una investigación realizada por Guardiola, C y Basurto, K, (s/f) titulada “**Inteligencia emocional y desempeño laboral de**

los directivos del corporativo adventista del norte de México". El objetivo principal del estudio fue conocer la autopercepción del nivel de inteligencia emocional como predictor del desempeño laboral. La misma fue de tipo transversal y descriptiva teniendo la participación de 73 directivos. De acuerdo a los resultados obtenidos las autoras lograron determinar que sí existe una influencia positiva y significativa en nivel alto de la inteligencia emocional al respecto del nivel de desempeño laboral autopercebido por los directivos entre tanto los años de servicio, así como los niveles académicos no mostraron ninguna diferencia significativa.

De esta forma se toma dicho estudio como antecedente ya que no solo versa sobre la variable de la Inteligencia Emocional, sino que el grupo de estudio brinda similitud con el que se pretende abordar en este trabajo de grado, brindando así un aporte fundamentalmente valioso para el desarrollo del presente, se finaliza diciendo que todos los antecedentes traídos a colación brindan un valioso aporte teórico y metodológico al estudio actual.

2.1.2 Investigaciones nacionales

Del mismo modo como fue necesario incluir estudios previos a nivel internacional, surge la necesidad de valorar diversos estudios nacionales que brindan sustento al presente estudio, se tiene así el trabajo presentado por Paredes, M y Ríos, R (2017) titulado **"Relación de dependencia al móvil e inteligencia emocional en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una Universidad Privada de Cajamarca"**. Presentada en la Universidad Privada del Norte a fin de obtener el título de Licenciado en Psicología. La investigación fue desarrollada bajo un tipo transversal correlacional y llevada a cabo con una muestra de 191 personas de los diferentes ciclos de la carrera de psicología de la precitada universidad y es necesario resaltar que la participación de los mismos fue dada de forma voluntaria.

Los investigadores utilizaron como instrumento la adaptación hecha por Conni Flores Toledo y Katherine Gamero Quequezana del Test de dependencia al móvil del psicólogo español Chóliz, Montañés Mariano; y el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn - ICE para adultos en su adaptación de Nelly Ugarriza Chávez.

Finalmente, al comparar los resultados; los autores hallaron que la correlación entre dependencia al móvil e inteligencia emocional, abuso-dificultad para controlar el impulso y dimensión interpersonal, así como abuso - dificultad para controlar el impulso y manejo de tensión y entre problemas ocasionados por el uso excesivo y dimensión interpersonal resultó ser estadísticamente insignificante.

Además, se evidenció que existe correspondencia significativa e inversa entre tolerancia - abstinencia y dimensión intrapersonal, así como en tolerancia - abstinencia y adaptabilidad, también entre tolerancia - abstinencia y ánimo general; y por último en relación a la correlatividad existente entre problemas ocasionados por el uso excesivo y manejo de tensión, en estos casos los resultados mencionan que ésta si fue significativa y directa. Por último; se añade, que esta investigación; servirá como base para posteriores investigaciones, ya que es la primera que se realiza en el medio brindando así soporte novedoso para el presente estudio.

En el orden de las consideraciones anteriores se presenta a Carrillo, R y Román, M (2017) quienes realizaron una investigación titulada **“Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de ciencias empresariales de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2016”**, la cual tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico existente en 107 estudiantes entre 16 y 20 años de la facultad de ciencias empresariales de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, en el año 2016. El estudio fue realizado bajo una investigación de tipo correlacional en virtud que se pretendió examinar la relación de ambas variables.

Los instrumentos utilizaron por los investigadores fueron: El inventario emocional de Bar-On-Ice y los ponderados finales del ciclo académico 2016-II. De conformidad con los resultados obtenidos, se indica que solo existe relación significativa, con adaptación ($r = -195^*$; $p = .044$). En relación a la inteligencia emocional y al rendimiento académico se encontró la presencia de una relación negativa inversa no significativa ($r = -0.088$; $p < 0.366$). Es entonces que el aporte de dicha investigación para el desarrollo de la presente ha sido de tipo teórico al

desarrollar contenido relacionado con la Inteligencia Emocional la cual fue considerada como variable en el presente estudio.

Posteriormente se presenta la investigación de Céspedes, E, Soto, V y Alipázaga, P (2016) titulada **“Inteligencia emocional y niveles de estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad de San Martín de Porres, Chiclayo-Perú”**, con el objetivo de Evaluar si existe asociación entre Inteligencia Emocional y los niveles de estrés académico que pueden presentar los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Porres-Filial Norte. Dicho estudio fue realizado como una investigación de tipo descriptivo transversal, en la cual se tuvo una muestra conformada por 271 alumnos de la Escuela Profesional de Medicina Humana, a los cuales les fue aplicado el inventario de inteligencia emocional Bar-on y el inventario para estrés académico. (SISCO).

Los autores obtuvieron como resultado que la Inteligencia Interpersonal, fue promedio con 47,6%; en la Inteligencia Intrapersonal, Muy Bajo con 47,6%; en la adaptabilidad, Muy Bajo 37,1%; en cuanto al manejo del estrés se mostró frecuencia mayor en el nivel Bajo con 51,2%, y en relación al estado de ánimo general se encontró que fue Promedio con 34,7%. En cuanto a la frecuencia del estrés académico se reveló que en la mayoría de los casos la respuesta fue de algunas veces con 64,1%, en segundo lugar, casi siempre con 28,8%. Esto evidencia que no existe relación alguna entre la inteligencia emocional y el estrés académico ($p < 0,05$) en los estudiantes de medicina de la Universidad de San Martín de Porres Filial Norte. El aporte al presente estudio se basa en el desarrollo teórico que se observó en el cuerpo y desarrollo del mismo.

Prosiguiendo con el tema, se presenta a Valverde, G (2016) quien presentó una investigación titulada **“Inteligencia emocional global y sus dimensiones en los estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana y una universidad nacional de la región Pasco”**. Presentada en la Universidad Peruana Unión a fin de optar por el título de Licenciado en Psicología. Para tal efecto, se realizó una investigación de tipo descriptivo comparativo, con un diseño transversal.

En la citada investigación, la muestra para dicho estudio fue conformada por 88 estudiantes de una universidad privada de Lima, y 59 estudiantes de una universidad nacional ubicada en la región de Pasco, es decir, un total de 147 estudiantes. Para dicho estudio fue aplicado el Inventario de Cociente Emocional de BarOn adaptado por Ugarriza y Pajares (2001). El investigador observó en los resultados diferencias significativas en los niveles de inteligencia emocional en ambos grupos de estudio, ($t=4.49, p<.05$) por lo que se pudo apreciar que los participantes de la institución privada presentaron mayor capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente su autocontrol ($M=105.7$) a diferencia de los sujetos de la universidad nacional ($M=94.8$).

De este modo recomendó considerar otros factores que pueden incidir en el desarrollo de la inteligencia emocional, así como el ámbito social, cultural, académico, religioso y otros. Incluir dentro del programa curricular de dichas universidades cursos o cátedras especializadas en auspiciar el desarrollo de la inteligencia emocional. Es así que se toma en consideración por cuanto el estudio que se va a desarrollar valorará el nivel de inteligencia en un grupo de sujetos practicantes de una religión específica lo cual pudiese arrojar resultados inesperados en cuanto a los niveles de inteligencia emocional manejados por estos.

Finalmente se tiene a Morante, M (2015) quien llevó a cabo una investigación titulada **“Inteligencia emocional en estudiantes de arquitectura de una universidad privada - Lima 2015”** con el objetivo de evaluar la inteligencia emocional de estudiantes seleccionadas para formar parte del estudio y que cursan estudios en la facultad de arquitectura de la universidad femenina del Sagrado corazón durante el semestre 2015-2, como un factor predictivo del desempeño y rendimiento académico futuro de las estudiantes. El estudio se desarrolló como una investigación de corte descriptivo y para su desarrollo fue utilizado el instrumento del modelo de Bar-On (1997) el cual está comprendido por cinco componentes fundamentales, a saber: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general.

A su vez los resultados que arrojó el estudio mostraron que el 34% de los sujetos estudiados tiene un cociente emocional muy bajo, siendo la mayor

incidencia la de los ciclos 1, 3 y 6, asimismo el 57% de los participantes poseen un cociente emocional bajo y solamente el 8% de los estudiantes poseen un cociente emocional promedio.

Con esto, se pudo comprobar que el 91% de las estudiantes que participaron en el estudio, no poseen las habilidades necesarias para reconocer y comprender sus fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, ni tampoco para reconocer los efectos que dichas habilidades pueden tener sobre los demás. Por lo tanto, según el instrumento aplicado, las participantes poseen una capacidad emocional y social atípica y deficiente, lo cual indica un nivel de desarrollo marcadamente bajo. El aporte al presente fue significativo ya que se desarrolló a gran escala los niveles de inteligencia emocional que fue gratamente valorado por el autor del presente.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Definiciones Inteligencia emocional

A fin de comprender claramente el trabajo planteado, se deben revisar los soportes teóricos que se han desarrollado a lo largo del tiempo por diversos autores, es por ello que se comienza explicando que es la inteligencia, la cual según Sternberg (1985) citado en Papalia, D, Wendkos, S y Duskin, R (2012) se precisa como un cúmulo de capacidades mentales que permiten a los individuos, en sus diversas etapas bien de niñez y de adultez a adaptarse a diversos entornos. Asimismo, acota que lo que puede considerarse inteligente en una cultura, puede no serlo en otra.

Siguiendo el orden de las consideraciones anteriores, se tiene al autor Gardner (1994) define la inteligencia como la capacidad de solventar cualquier dificultad o desarrollar valores culturales importantes y sustenta que hay al menos siete clases de inteligencia la lingüística, lógica- matemática, espacial, la musical, corporalcinestésica, interpersonal e intrapersonal. Pero resulta necesario desarrollar la empatía con el otro a través de la inteligencia propia del ser humano a fin de conocer cuales emociones desarrolla y en qué momento lo hacen.

Según James (1884) “las emociones son una secuencia de sucesos que comienza con la ocurrencia de un estímulo y finaliza con una experiencia emocional consciente”. Por lo tanto, las emociones cumplen un papel de adaptación en los individuos, ocupando un lugar primordial en las relaciones interpersonales, generando una cadena de reacciones fisiológicas, las cuales deben ser oportunamente conocidas y reguladas a fin de desempeñarse adecuadamente en el ámbito emocional, de esta forma se da paso a lo que es la inteligencia emocional.

Del mismo modo, para Bar-On la inteligencia emocional se comprende como un cúmulo de aptitudes, competencias y destrezas no cognitivas que pueden influir en la capacidad de cada individuo para alcanzar el éxito en el manejo de las pretensiones y presiones del entorno en el cual se desenvuelve. De forma similar, Goleman (1995) la define como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones” (p.123) lo cual se podría comprender como la capacidad que puede poseer un sujeto de comprender y saber manejar sus sentimientos y las relaciones con los demás motivándose a través su dominio.

Asimismo, en opinión de, Papalia, D, Wendkos, S y Duskin, R (Ob. Cit) refieren que la inteligencia emocional se concibe como el uso no descuidado de las emociones, sino que estas deben ser utilizadas de una forma consiente y premeditada bajo la premisa de favorecer el bienestar individual y colectivo del individuo.

Asimismo, los autores Martineaud y Elgehart (1996) manifiestan que la inteligencia emocional se puede comprender como “capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando no nos vemos confrontados a ciertas pruebas, y mantenernos a la escucha del otro”. (p. 48) por lo tanto se comprende que una persona que pueda manejar adecuadamente sus emociones a fin de hacerlas trabajar para sí, para lograr sus metas y objetivos y que no se dejan llevar por ellas se podría decir que posee inteligencia emocional. Seguidamente resulta necesario mencionar lo propuesto por Valles (2005) quien define inteligencia emocional como una

capacidad a nivel intelectual en la cual se utilizan las emociones para solventar y confrontar problemas.

Por ende, la IE es la aptitud que puede tener un individuo para captar, comprender y emplear efectivamente las emociones. Del mismo modo, Thorndike, E (1920) citado en Rodríguez, I (2009) la definió como la destreza que permite comprender y dirigir a hombres, mujeres, jóvenes y adultos, y proceder de forma sabia en cuanto a las relaciones humanas.

De este modo resulta ineludible mencionar el concepto que los autores Salovey y Mayer (1990), mediante amplios estudios lograron concebir como inteligencia emocional, al expresar que esta consiste en la destreza para operar los sentimientos y emociones, excluir entre ellos y hacer uso del conocimiento que se ha obtenido para manejar los propios pensamientos y acciones. Permitiendo entonces el dominio propio y no dejarse llevar por el sentir, sino utiliza estas emociones para enfocarse en las metas a cumplir y poder obtenerlas a través del dominio de sí mismo.

2.2.2 Desarrollo histórico de la inteligencia emocional

El término inteligencia emocional su uso y consideración en el ámbito académico y profesional fue creciendo en importancia desde mucho más antes de lo que imaginamos. Charles Darwin en su estudio de comprobación de las facciones humanas entre los animales utilizó por primera vez la inteligencia emocional en el año de 1873. Para Darwin existía una clara expresión de emociones en humanos y animales que predominaban en la evolución, teoría que había quedado en el olvido hasta que a mediados del siglo XXI cuando surge la corriente de la inteligencia emocional, se retoman estos estudios como base fundamental para sustentar la psicología de la emoción.

En 1920 Thorndike citado por Danvila, I (2011) introduce el concepto de "inteligencia social", refiriéndose al mismo como la habilidad de entender y manejar a hombre, mujeres, niños y niñas de forma tal que les permita actuar de forma sabia en las relaciones humanas. Seguidamente Wechsler en 1940, la describe como una influencia de factores externos que afectan el comportamiento inteligente de los sujetos, expresando asimismo que una modelo de inteligencia

para que pueda considerarse completo, debe incluir adecuadamente el desarrollo de dichos factores.

Posteriormente Gardner (Ob. Cit) en su libro “inteligencias múltiples” incluye este tema, aunque sin hacer uso del término se refería a los ya mencionados 7 tipos de inteligencias, los cuales, considera el autor deben ser manejadas por las personas a fin de ordenar los pensamientos y presentarlos en coherencia con las acciones. Luego en 1990, con los aportes de dos psicólogos norteamericanos, como fueron el Dr. Peter Salovey y el Dr. John Mayer, se fundamentó más esta teoría estableciéndose criterio para su medición.

2.2.3 Componentes de la inteligencia emocional

Autoconciencia

La IE inicia con la conciencia, el estado de alerta y vigilancia que permite al individuo interactuar con medio ambiente, pero la autoconciencia es la capacidad de saber cómo es así mismo, es ser franco en reconocer las debilidades de su conducta y emociones sin necesidad que otros lo manifiesten. Los sujetos que poseen una autoconciencia bien fortalecida, manifiesta de manera sincera acerca de lo le gusta, le molesta, lo entristece y lo que le gustaría ser y lograr en la vida.

Según artículo publicado en el web site Inteligencia-emocional.org las personas que poseen una autoconciencia disminuida, es decir, poco conocimiento de sí mismo, resulta incapaz de conocer sus debilidades y fortalezas, además no cuenta con la seguridad necesaria para realizar una adecuada evaluación de su propia fuerza interior. Sin embargo, alguien que tenga una autoconciencia acentuada podrá regularizar sus emociones y tendrá la capacidad de contagiar de buen sentir a su entorno, brindando confianza al momento de desarrollar cualquier actividad.

Autorregulación

La autorregulación está relacionada con la autoconciencia. Es tener el dominio y el control de nuestros sentimientos e impulsos, ya sea positiva o negativamente. Con la finalidad de mantener un comportamiento saludable. En la vida de un profesional esta virtud le permite desarrollar y mantener buenas

relaciones con todos sus compañeros, y difícilmente tiene altercados sociales en su empresa. Son imparciales y crea a su alrededor un clima de confianza.

Motivación

La motivación, la conforman el cumulo de valores que empujan a un individuo a proseguir en la consecución de su meta. La motivación permite salir de la indiferencia, del desánimo, del desgano para intentar conseguir el objetivo planteado. Entre motivo y valor no hay diferencia: la diferencia es intrínseca para cada sujeto porque no todo vale lo mismo ni a todos les motiva lo mismo, de este modo, Woolfolk (1999) establece que La motivación es un estado interno que incita, dirige y mantiene la conducta. (p.347) Por otra parte González, L (1993) reza que la motivación es el acumulado conectado de procesos psíquicos que empuja a la creación de la personalidad del sujeto, lo cual regula, a medida que el individuo se va formando, sus actividades y comportamientos a fin de establecer la intensidad de la actividad motivadora hacia la propia meta.

Empatía

La empatía es considerada una de las habilidades sociales más importantes que pueden conquistar los afectos y la simpatía de muchas personas. Este término está relacionado con la capacidad de ponerse en los zapatos del otro, de comprender su sentir. Es tener compasión por los demás, es comprender el estado emocional y compartir sus sentimientos. Es percibir las cosas como lo percibe su prójimo, en pocas palabras, es sentir la alegría, el dolor, y la angustia como el otro lo siente.

2.2.4 Modelos teóricos de inteligencia emocional

Modelos mixtos

Entre los principales autores se encuentran Goleman (1995) y Bar-On (1997). Goleman afirma que en el ser humano existe un cociente intelectual y un cociente emocional. Y estos no se contradicen, sino que se complementan.

Modelo de Goleman

Entre los Componentes que constituyen la IE según Goleman son:

Conciencia de uno mismo. Significa ser conscientes, observarse y darse cuenta a sí mismo y saber realmente quién es él.

Motivación. Es el combustible que empuja, facilita y que guían a las personas hacia el logro de objetivos.

Empatía. Se entiende como la conciencia de sentir lo que los demás sienten, y facilita la actividad de ayudar a las personas.

Habilidades sociales. Es el arte de relacionarse bien con cualquier clase de personas. Son conductas que atraen a su entorno y le permiten actuar de manera eficaz en cualquier circunstancia que socialmente se presentan.

Modelo de Bar-On

El modelo está conformado por varios aspectos: componente intrapersonal, componente interpersonal, componente del estado de ánimo en general, componentes de adaptabilidad, así como el componente del manejo del estrés.

Modelo de Salovey y Mayer

Abarca a las cuatro áreas principales de la inteligencia emocional como son: destreza para percibir, valorar y expresar emociones de forma precisa, asimismo la pericia para acceder y/o generar sentimientos que permitan la generación el pensamiento, del mismo modo la habilidad para percibir emociones y por último el crecimiento emocional e intelectual del individuo.

Detallando cada uno de estos componentes significa lo siguiente:

La percepción emocional. Es la pericia para identificar y reconocer los sentimientos del propio sujeto como los de los sujetos que se encuentran a su alrededor. Involucra, por lo tanto, prestar atención y descifrar con exactitud los signos emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. Esta habilidad implicaría la facultad para separar adecuadamente la honestidad y sinceridad en las emociones, de aquellas expresadas falsamente.

La facilitación o asimilación emocional: Es la facilitación o asimilación emocional abarca la capacidad para tener en cuenta los sentimientos cuando se razona o solucionan problemas. Dicha pericia se enfoca en cómo las emociones

influyen en el sistema cognitivo y cómo los estados afectivos ayudan a la toma de decisiones.

La comprensión emocional. Es por lo tanto considerada la habilidad que poseen ciertos individuos para solucionar los problemas que afronte y a su vez poder identificar qué emociones son semejantes.

La regulación emocional. Es la capacidad de saber manejar, controlar y direccionar nuestras emociones de manera positiva en los momentos de mucha tensión emocional.

El modelo de Cooper y Sawaf

Este modelo se denomina a su vez el modelo de los cuatro pilares, el cual se aplica primordialmente en el ámbito organizacional. Sus componentes son:

Conocimiento Emocional. Este se enfoca en la intuición. Es necesario poseer la capacidad de conocer los sentimientos propios, por tanto, el sujeto debe reconocer en su interior la verdad del sentimiento, por lo tanto, el conocimiento parte de la base de que debe conocerse a sí mismo para poder manejar sus emociones y así actuar conforme a ello.

Aptitud Emocional. Hace referencia a la capacidad que posee todo ser humano de crear y fomentar en sí mismo cualidades, habilidades y características emocionales favorables. Por lo tanto, la aptitud permite ampliar las posibilidades, a crecer emocionalmente aprendiendo de los errores propios y ajenos.

Profundidad Emocional. Crea carácter, no solamente el individual, sino el carácter grupal, por lo tanto, este se concibe como un esfuerzo consciente y deliberado de los individuos que les permite reconocer y aplicar los correctivos necesarios para afrontar sus debilidades. Se apoya por lo tanto en la integridad, la influencia sin autoridad, compromiso, responsabilidad y consciencia, así como el potencial único y su propósito.

Alquimia Emocional. Con esta se obtiene la capacidad de utilizar las corazonadas, entusiasmos, descontentos y otras energías emocionales como factores que permitan promover el cambio crecimiento personal o por el contrario

que detengan o minimicen la rigidez y el estancamiento de la organización y del personal que allí labora.

Otros Modelos

En su tesis de fin de grado de Sandra Segovia García, Dirigido por: M^a José Arroyo González, de la universidad de Valladolid Presenta en resumen de los modelos de la inteligencia emocional de varios autores.

Tabla 1.

Modelos de la Inteligencia Emocional

Modelo	Desarrollo	Componentes
Modelo de Cooper y Sawaf.	Este modelo se denomina a su vez el modelo de los cuatro pilares, además está enfocado sobre todo al ámbito empresarial.	<ul style="list-style-type: none"> • Alfabetización emocional. • Agilidad emocional. • Profundidad emocional. • Alquimia emocional.
Modelo de Bocarddo, Sasia y Fontenla.	Hacen una diferencia entre las habilidades emocionales y las habilidades interpersonales.	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconocimiento emocional. • Control emocional. • Automotivación. • Reconocimiento de las emociones ajenas. • Habilidad para las relaciones interpersonales.
Modelo de Matineaud y Engelhartn	La evaluación realizada con relación a la Inteligencia Emocional esta cimentada en unos componentes particulares. Este modelo tiene diferencias con relación a los demás porque introducen factores exógenos o externos.	<ul style="list-style-type: none"> • El conocimiento en sí mismo. • La gestión del humor. Comprendida como la motivación de uno mismo de manera positiva. • Control del impulso para retrasar la gratificación. • Capacidad para situarse en el puesto del otro
Modelo de Elías, Tobías y Friedlander	Integran todos los modelos explicados anteriormente a fin de presentar una evaluación más amplia y consistente sobre la inteligencia emocional.	<ul style="list-style-type: none"> • Tener plena consciencia sobre sus propios sentimientos, así como los sentimientos de los demás. • Exponer empatía y distinguir los puntos de vista de los demás. • Afrontar a los impulsos emocionales. • Plantearse objetivos claros y trazarse planes que permitan alcanzarlos. • Utilizar habilidades sociales
Modelo de Rovira.	Realiza un aporte importante en relación a las habilidades y componentes de la Inteligencia Emocional. Es el primer autor que ofrece divisiones del concepto para que su medición sea más fiable.	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad para expresar sentimientos y emociones. • Capacidad para controlar sentimientos y emociones. • Empatía. • Ser capaz de tomar • Decisiones adecuadas. • Motivación, ilusión, interés. • Autoestima. • Saber dar y recibir. • Tener valores alternativos. • Poseer la capacidad para superar las dificultades y frustraciones. • Ser capaz de integrar polaridades.
Modelo de Vallés y Vallés.	A pesar que recoge las características de los modelos anteriores, no existe concreción en cuanto a cual modelo en particular desarrollo y como se aplicará	
Modelo Secuencial de Autorregulación Emocional.	Se basa en la autorregulación emocional del grado de inteligencia que posee cada uno.	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación de Control. • Regulación Anticipatoria. • Regulación exploratoria.
Modelo Autorregulatorio de las experiencias Emocionales.	Es igual que el anterior pero combina algunos aspectos de la autorregulación.	<ul style="list-style-type: none"> • Anticipación regulatoria. Referencia regulatoria. • Enfoque regulatorio.
Modelo de procesos de Barret y Gross	Se fundamenta en el resto de modelos para obtener estos componentes sobre la Inteligencia Emocional.	<ul style="list-style-type: none"> • Selección de la situación. • Modificación de la situación. • Despliegue atencional. • Cambio cognitivo. • Modulación de la respuesta

Fuente: Segovia (2014)

2.3 Definiciones conceptuales

2.3.1 Inteligencia Emocional

En primer lugar, Fernández, P y Extremera, N (2002), definen la inteligencia emocional como la destreza que poseen ciertos individuos y que les permite descubrir, estimar y opinar sobre las emociones de una forma exacta, a partir de la percepción, comprensión y regulación, en este sentido, establece que la inteligencia emocional es la capacidad a través de la cual el ser humano logra optimizar de manera precisa sus emociones por medio de sus sentidos.

De esta forma, Mayer y Salovey (Ob. Cit) indican que la inteligencia emocional es la capacidad que permite a los seres humanos captar, permitir y crear emociones que faciliten el pensamiento; entender las emociones y el conocimiento emocional, y regular emociones que promuevan el crecimiento emocional y el crecimiento intelectual. Es así, como siguen definiendo la inteligencia emocional como la astucia para discernir básicamente las emociones, y a su vez desarrollar el incremento de aspectos emocionales e intelectuales del individuo

Asimismo Bar-On, R (Ob. Cit) conceptualiza a la Inteligencia emocional como “un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias y destrezas que influyen para afrontar exitosamente presiones y demandas ambientales” (p. 253) Según este psicólogo, dichas capacidades son meramente conductuales, que ayudan al individuo a confrontar de la mejor manera cualquier situación o inconveniente en el entorno. Entre tanto Goleman (Ob. Cit) precisa que:

“el término inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos. Se trata de un término que engloba habilidades muy distintas, aunque complementarias a la inteligencia académica, la capacidad exclusivamente cognitiva medida por el cociente intelectual...”. (p. 75)

En general, éste término hace énfasis en la habilidad que posee un individuo para entender y procesar los sentimientos individuales y colectivos, logrando de

esa manera establecer una mayor conexión en las relaciones sociales, favoreciendo el desarrollo personal y profesional del individuo.

2.3.2 Dimensiones de la Inteligencia Emocional

Tabla 2.

Dimensiones de la inteligencia emocional según diferentes autores

Habilidades de la Inteligencia Emocional		
Bar-On (1988)	Salovey y Mayer (1997)	Goleman (1998)
✓ Habilidades Intrapersonales.	✓ Percibir Emociones	Competencias personales en el trato con uno mismo:
✓ Habilidades interpersonales.	✓ Utilizar las emociones para facilitar el pensamiento.	✓ Autoconciencia.
✓ Adaptabilidad.	✓ Comprender las emociones.	✓ Autocontrol.
✓ Manejo del estrés.	✓ Gestionar las emociones.	✓ Automotivación.
✓ Estado de ánimo.		Competencias sociales en el trato con los demás:
		✓ Empatía.
		✓ Habilidades Sociales.

Fuente: Dávila y Sastre (2010)

2.3.3 Emociones

El termino emoción viene del latín emoneo-emotuín que significa conmovido, perturbado, agitar. En cierto modo, esta raíz etimológica da una idea de una manifestación exterior de algo interior y esto constituye un aspecto de la emoción. Otro aspecto es su raíz motivacional. La emoción constituye una fuente de energía, pero, por otro lado, es una experiencia, algo que se siente. Finalmente, es un estado fisiológico que se puede registrar y observar directamente.

Desde su perspectiva Lazarus (1991) advierte que la emoción es un estado frecuentemente provocado por un suceso externo que produce experiencias subjetivas, normalmente acompañadas por correlatos fisiológicos conductuales y

cognitivos. De esta manera se afirma que las emociones pueden ser medidas a través de la conducta del sujeto. Así, los autores mencionados coinciden en que las emociones son reacciones acompañadas de un aspecto fisiológico y cognitivo.

Los investigadores continúan discutiendo sobre las emociones que pueden ser consideradas básicas. Empero, ya se han establecido ciertas emociones principales con sus respectivos miembros de sus familias. Estas son: La Ira, La tristeza, el placer, el amor, la sorpresa, el disgusto y la vergüenza, sin embargo, dicha lista está lejos de resolver todos los problemas sobre las emociones pues pueden existir estados anímicos complejos que abarquen varias emociones, a veces hasta contradictorias. Sin embargo, está claro que el factor común de las emociones es su carácter pasajero, situacional y a veces desequilibrante. Dependen, pues, del temperamento de las personas.

2.3.4 Sentimientos

Con respecto a los sentimientos, estos fueron descritos ampliamente por Watson y Tellegen. En sus estudios encontraron un factor general de afectividad positiva que representaba la predisposición a encontrarse con frecuencia en un estado de ánimo positivo, el cual posteriormente se ha visto relacionado con varios índices de comportamiento social.

Los autores Costa y Mc Crae argumentan que algunos componentes del comportamiento de extroversión determinan sentimientos positivos mientras que algunos componentes del neuroticismo determinan sentimientos negativos. Además, encontraron que estas diferencias de la personalidad predecían el bienestar de las personas. Asimismo, en 1991 encontraron que personas cariñosas, trabajadoras y poco consecuentes mostraban más afectos positivos.

Entonces, se puede señalar que los sentimientos positivos parecen servir como señales para recordar información positiva. Por ejemplo, las personas felices recuerdan más información positiva, mientras que las infelices generalmente piensan en su infelicidad. Parece que el afecto genera una motivación para mantener dicho estado.

Es decir, las fases de los procesos de memorización varían de acuerdo al acontecimiento vivido, los pensamientos y momentos positivos seguramente

trasciendan en el tiempo, mientras que los episodios negativos no suelen ser recordados porque afectan a la persona que lo sufrió. Respecto a esa situación, Pavot y Diener (1993) encontró relación entre la autoestima y el afecto positivo, mediante el cual determinaron que a mayor grado afectivo sea percibido por la persona, mayor es el grado de crecimiento en el autoestima y bienestar positivo. Según Kahn, B, & Isen, A. (1993), el afecto positivo además de estimular la flexibilidad cognitiva, las respuestas innovadoras y la búsqueda de estímulos pueden ser una fuente de motivación intrínseca que favorece la autoprotección en situaciones negativas. Todo este afecto facilita la planificación y reduce el tiempo que se tarda en tomar decisiones.

Es por ello, que las nuevas tendencias de la investigación psicológica se orientan al estudio del papel de la emoción en el procesamiento de la información. Así quedan atrás las discusiones en torno al problema de las determinantes causales que lo originan. Así esta investigación trabaja y considera ocho clasificaciones o categorías discretas: La sorpresa, el interés, la ira, el miedo, la repulsión, la angustia y/o tristeza y la felicidad. Dentro de esas consideraciones también se encuentran las emociones y los afectos positivos-negativos.

Para Schachter, S y Singer, J (1962) los sentimientos son la otra cara de las emociones. Es decir, una apreciación frecuentemente confusa de la situación y de las respuestas que se han de dar. Entonces, los sentimientos son experiencias de intensidad moderada, que poseen una evaluación explícita o implícita.

Con esto señalan que puede ser negativa o positiva; así el miedo es un afecto negativo y la excitación sexual es un afecto positivo, a sabiendas que ambas siempre estarán presentes en la vida cotidiana del ser humano. Por otro lado, se encuentra la ira, la cual puede ser positiva y negativa. Los sucesos que la provocan pueden llamarse nocivos, pero es la preparación para el acercamiento.

El sentimiento de rabia no es necesariamente aversivo para la persona que lo experimenta, pero está demostrado que es seriamente nocivo para la salud, debido a que, al descontrolar los estados de ánimos, estos influyen en el desenvolvimiento de la persona. Cabe anotar que la rabia, el miedo y la excitación sexual son emociones, es decir afectos.

Pero ninguno de los otros afectos es una emoción, porque los afectos solo tienen una sola característica que los define ésta es que son la positiva y la negativa. Mientras las emociones tienen dos características definidas, la evaluación y la excitación más allá del campo normal. Actualmente se considera que los sentimientos son estados emocionales más permanentes y prolongados, que dependen mucho de la educación, la cultura y las experiencias del sujeto. Así, el amor puede ser una emoción, pero también un sentimiento si es más permanente y va acompañado de una serie de elementos cognoscitivos.

Cuando una emoción se vuelve más o menos permanente se le llama también sentimiento. De igual forma hay sentimientos que están compuestos de varias emociones, en este sentido, cada una de las emociones se caracteriza por la manera en que es expresada por el sujeto y dependiendo de su aplicación pasa de emoción a sentimiento.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo y Diseño

3.1.1 Tipo de Investigación

Para la elaboración de un trabajo de investigación, se hace necesario señalar las pautas aplicadas que permitan analizar los supuestos que corresponden a la situación objeto de estudio. Según Hernández, Fernández y Baptista (2010), el tipo de investigación es de carácter descriptivo debido a que su intención es especificar las características relevantes de personas, colectivos, comunidades o cualquier otro fenómeno que pueda ser sometido a análisis.

Asimismo, es aplicada ya que sirve para resolver problemas; siendo de enfoque cuantitativa, puesto que “el investigador recolecta datos numéricos de los objetos, fenómenos o participantes, que estudia y analiza mediante procedimientos estadísticos” (p. 73). Por estas razones, en el presente trabajo investigativo se llevó a cabo una serie de procedimientos para logra definir los objetivos planteados.

3.1.2. Diseño de investigación

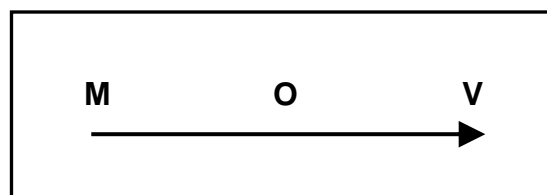
En la presente investigación conforme a los objetivos establecidos el diseño es no experimental de corte transeccional descriptivo; Hernández, Fernández y Baptista (Ob. Cit) dicen que es recabada la información o los datos, durante un tiempo en específico y tiene como finalidad la descripción de las variables y como se interrelaciones en un momento particular.

Es por ello, que la presente investigación se ubica dentro del carácter descriptivo, debido a que se reseñaron los hechos a través de la información obtenida de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo Día Movimiento de Reforma, ya que la misma se enfoca en el proceso de medición para la obtención de datos que luego se analizaron estadísticamente.

Asimismo, indica que “tienen como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población. El procedimiento

consiste en ubicar en una u otras variables a un grupo de sujetos (...) y así calcular su descripción” (p. 210).

El diagrama del diseño es el siguiente:



Dónde:

M = Muestra

O = Observación

V = Variable: Inteligencia Emocional

Es decir, es un trabajo de investigación cuyo propósito es la indagación de la incidencia y los valores en los que se manifiesta una o más variables, en un momento determinado en el tiempo, el cual permite determinar un diagnóstico, busca describir, registrar, analizar e interpretar la naturaleza actual una determinada situación.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

Al respecto Balestrini (2002), indica que “la población puede estar referida a cualquier conjunto de elementos de los cuales pretendemos indagar o conocer sus características o una de ellas y para el cual serán válidas las conclusiones obtenidas en la investigación” (p.121). Es decir, que la población consiste en aquel conjunto de personas que habitan en una localidad determinada, sobre la cual se pretende realizar un estudio y por consiguiente obtener conclusiones.

Es importante destacar, que el muestreo se realizó de tipo no probabilístico intencional y para efectos de este estudio la población o universo de estudio estuvo conformado por 60 alumnos entre las edades de 17 a 35 años de ambos sexos. Los participantes son estudiantes de la Escuela de Teología de la Iglesia

Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma. Cuya procedencia son en su mayoría de la sierra, y en minoría, selva, costa y centro del Perú.

3.2.2 Muestra

Según, Balestrini (Ob. Cit), señala que: “una muestra es una parte representativa de una población, cuyas características deben producirse en ella, lo más exactamente posible. (p.141)”. En el presente caso, la muestra es de tipo censal, es decir, que se tomará al cien por ciento de la población, por lo tanto, se aplicará la prueba psicométrica a los sesenta alumnos de la escuela misionera de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma.

Por su parte, Barrera (2008), señala que la muestra debe ejecutarse cuando existe una población de extenso tamaño que resulta inaccesible en su totalidad por lo que se permite que el investigador pueda utilizar una fracción de esta. Sin embargo, el muestreo no es un requisito fundamental de toda investigación, ello dependerá de los propósitos del investigador, el contexto, y las características de sus unidades de estudio. Para la obtención de la muestra se utilizó ese tipo de muestreo, el cual permite trabajar con números de integrantes conocidos.

Además, a través de esta, todos los miembros pueden ser seleccionados bajo las mismas circunstancias como integrantes de la misma. De igual manera, los autores señalan que en los diseños descriptivos como éste se requiere de muestras que abarquen por lo menos el 30% de la población, para que sus resultados puedan considerarse válidos.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

Estudiantes de ambos sexos (masculino y femenino)

Estudiantes cuyas edades se encuentran comprendidas entre 17 a 35 años de edad

Estudiantes del nivel superior

Estudiantes que pertenezcan a la Escuela de Teología de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma.

Criterios de exclusión

Estudiantes que sean mayores de 35 años y menores de 17.

Estudiantes que no desean responder de manera voluntaria el cuestionario.

Estudiantes que invaliden el cuestionario.

Delimitación geográfica y temporal

La investigación se realizó en Escuela de Teología de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma en Huaral - Chancay, la investigación se realizó en febrero hasta el mes de marzo del 2018.

3.3 Identificación de la variable y su operacionalización

Variable: Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional (IE) es la capacidad que posee un sujeto para identificar, utilizar, comprender y manejar sus propios estados emocionales, así como los de los demás para resolver problemas y regular las conductas. Es la capacidad para inferir sobre las emociones y poder procesar la información emocional para incrementar el razonamiento.

Forma parte del grupo de destrezas mentales simultáneamente con la Inteligencia social, la inteligencia práctica y la Inteligencia personal. La variable a investigar es la inteligencia emocional de los jóvenes de 17 a 35 estudiantes de Teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo Día Movimiento de reforma.

La operacionalización de la variable de “la inteligencia emocional” mediante el instrumento de ICE Inventario de cociente emocional de Baron (Test para la medida de la inteligencia Emocional) Reuven Bar On Ph.D.Traducida y adaptada para uso experimental en el Perú por: Zoila Abanto, Leonardo Higuera y Jorge Cueto. Toronto: MHS. 1998.

Tabla 3.

Operacionalización de la variable Inteligencia Emocional

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	PUNTUACIÓN
Inteligencia Emocional	Intrapersonal	Comprensión emocional		130 y más: Capacidad emocional muy desarrollada: Marcadamente alta. Capacidad emocional Inusual.
		Asertividad		
		Autoconcepto	3, 7, 17, 28, 43, 53	
		Autorrealización		
	Interpersonal	Independencia		115 a 129: Capacidad emocional muy desarrollada: Alta, Buena capacidad emocional Inusual.
		Empatía	2, 5, 10, 14, 20,	
		Relaciones Interpersonales	24, 36, 41, 45,	
		Responsabilidad Social	51, 55, 59	
	Adaptabilidad	Solución de problemas	12, 16, 22, 25,	86 a 114: Capacidad emocional adecuada: Promedio. 70 a 85: Necesita mejorar: Baja. Capacidad emocional por debajo del promedio.
		Prueba de la realidad	30, 34, 38, 44,	
		Flexibilidad	48, 57	
	Manejo del Estrés	Tolerancia al Estrés	3, 6, 11, 15, 21, 26, 35,	69 y menos: Necesita mejorar: Muy Baja. Capacidad emocional extremadamente por debajo del promedio.
		Control de Impulsos	39, 46, 49, 54, 58	
	Estado de Ánimo	Felicidad	1, 4, 9, 13, 19, 23, 9, 32, 37,	
		Optimismo	40, 47, 50, 56, 60	

Fuente: Elaboración propia

3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.4.1 Técnica

Las técnicas utilizadas en la siguiente investigación fueron:

Técnicas de recolección de información indirecta

Se hará mediante la aplicación de un instrumento, asimismo se recopilará y analizará estudios previos publicados de manera impresa y/o vía internet, ya sean publicaciones institucionales, revistas y/o libros electrónicos, trabajos de investigación, diccionarios, enciclopedias y otros.

Técnicas de recolección de información directa

La información directa se recolectará a través de la aplicación del instrumento en la población seleccionada. Para ser posteriormente procesada a fin de extraer los resultados. En este sentido, la recaudación de la información fue realizada por medio de la aplicación de una encuesta de tipo escala likert y un cuestionario diseñado.

Dicho cuestionario, facilitó traducir los objetivos de la investigación en un conjunto de interrogantes preparadas con anterioridad en forma cuidadosa, susceptibles de analizarse en relación al problema estudiado.

3.4.2 Instrumento

Para esta investigación se utilizó el inventario de cociente emocional de Baron que se describe a continuación:

Instrumento: EQ-i (Baron Emotional Quotient Inventory)

Ficha Técnica

Nombre Original : EQ-i (Baron Emotional Quotient Inventory)

Autor : Reuven Bar-on, Ph.D.

Procedencia : Multi-Health Systems Inc.

Adaptación : Dra. Zoila Abanto y Dr. Leonardo Higuera

Administración	: Individual y Colectiva
Duración	: Entre 20 a 50 minutos
Aplicación	: 16 años en adelante
Significación	: Valoración de las habilidades emocionales de la personalidad como determinantes para conseguir el éxito general y conservar una salud emocional positiva.
Dimensiones	: Intrapersonal, Interpersonal, Adaptabilidad, Manejo de la tensión, Estado de ánimo general.

Componentes que mide el Inventario de Inteligencia Emocional

A. Intrapersonal

Conocimiento Emocional de sí mismo

Se concibe como la capacidad que posee un individuo para reconocer sus propios sentimientos y diferenciarlos entre ellos, conocer lo que se está sintiendo y por qué lo está sintiendo, así como reconocer que ocasiono dichos sentimientos.

Seguridad

Es la capacidad que tiene el individuo de expresar sus sentimientos, creencias, pensamientos y defender sus propios derechos en una forma no destructiva. Está compuesta por tres componentes básicos; La capacidad de demostrar o exteriorizar los sentimientos, capacidad de exteriorizar las creencias y pensamientos de forma abierta, la capacidad de defender los derechos personales. Los individuos seguros son capaces de manifestar abiertamente sus sentimientos sin llegar a ser agresivos.

Autoestima

Viene a ser la capacidad que exhibe el individuo de respetarse y aceptarse a sí mismo como una persona básicamente buena. Este aspecto muestra una

clara relación con los sentimientos de autoseguridad, fuerza interior, autoconfianza y los de autoeducación.

Autorrealización

Esta se comprende como la facilidad que posee un individuo para desarrollar sus propias capacidades y potenciales. La autorrealización es un proceso dinámico progresivo de esfuerzo por lograr el máximo desarrollo de las propias aptitudes, habilidades y talentos del individuo.

Independencia

Es la capacidad que poseen los sujetos para guiarse y controlarse a sí mismo en su forma de pensar y actuar, mostrarse de manera libre de cualquier dependencia emocional. Las personas independientes poseen plena confianza en sí misma, por lo que al momento de tomar decisiones importantes o cualquier decisión confían en su instinto y no en factores externos.

B. Interpersonal

La capacidad de establecer y mantener relaciones mutuamente satisfactorias que incluye los compartir sociales que generen algún impacto significativo en el sujeto y que son potencialmente provechosos y agradables

Responsabilidad social

Es la destreza de algunos sujetos para mostrarse como parte cooperante en un grupo social que realiza aporte y ayuda a la superación del mismo. Las personas consideradas como socialmente responsables manifiestan de forma genuina una real preocupación por los problemas de los demás y del entorno en general, lo cual manifiestan al asumir responsabilidades orientadas a la comunidad.

Empatía

Es la habilidad que puede demostrar un sujeto de ser consciente, atender y apreciar los sentimientos de los demás. Ser empático, por tanto, es poder comprender emocionalmente a otras personas, y del mismo modo mostrar interés y preocupación por ellas.

C. Adaptabilidad

Solución de Problemas

Es la capacidad de identificar y definir los problemas, así como generar y aplicar potencialmente las soluciones efectivas. Lo que se relaciona primordialmente con la habilidad de ser consciente, disciplinado, metódico y sistemático para preservar y plantear los problemas.

Prueba de la Realidad

Viene a ser la destreza que posee un sujeto para evaluar la correspondencia entre lo que experimenta y lo que objetivamente existe. La habilidad de probar la realidad involucra el captar la situación inmediata, intentando mantener la situación en la perspectiva correcta y experimentando las cosas como en realidad son.

Flexibilidad

Esta se concibe como la aptitud de un individuo para adecuar sus emociones, pensamientos y comportamientos a diferentes situaciones y entornos en los que se vea inmerso. Este componente alude a la capacidad total de un individuo para adaptarse a las circunstancias impredecibles, dinámicas y que no le son familiares. Siendo así personas flexibles, ágiles, sinérgicas y con capacidad de reaccionar y adaptarse de forma sencilla a los cambios.

D. Manejo de la tensión

Tolerancia a la Tensión

Es la destreza de resistir a las circunstancias desfavorables y a circunstancias tensas sin amilanarse enfrentando activa y positivamente la tensión. Así mismo permite sobrellevar las situaciones difíciles sin sentirse demasiado abrumado.

Control de los Impulsos

Es la pericia que puede demostrar un individuo para resistir o controlar un impulso, arranque o tentación al momento de actuar. Lo cual podría entenderse como un correcto manejo de la agresividad, la hostilidad, conductas irresponsables y cualquier impulso dañino que se pudiere presentar.

E. Estado de ánimo general

Felicidad

Es la capacidad que posee un sujeto de sentirse a gusto con su propia vida, disfrutar de sí mismo y de otros. La felicidad comprende la autosatisfacción, disfrutar de diversos aspectos de la vida.

Optimismo

Esta no es más que ver la vida con ojos de positividad, es decir, buscar siempre el lado bueno ante cualquier circunstancia del que hacer incluso en tiempos de dificultad. Implica la esperanza en el planteamiento de vida que tiene una persona. Es la visión positiva de las circunstancias diarias.

3.4.3 Análisis Psicométrico

Confiabilidad

Ugarriza (2001), a través del método de coeficiente de Alfa Cronbach, se obtuvo una consistencia interna para el inventario total de 0.93. Para la presente investigación se sometió, el inventario de inteligencia emocional de Bar-On, al coeficiente de Alfa Cronbach, hallando una confiabilidad de 0.80.

Validez

La validez se centra primordialmente en exponer cuán exitoso y eficiente es un instrumento para realizar la evaluación de lo que se propone. Existen nueve tipos de estudio de validación: validez de contenido, aparente, factorial, de constructo, convergente, de grupo – criterio, discriminante y validez predictiva.

Normas de Aplicación

Normas generales

Previo al desarrollo de la prueba se debe supervisar los materiales, el mobiliario y el ambiente a utilizar (iluminación adecuada, disposición de los evaluados y motivación de los mismo, etc.). Si la prueba es aplicada de manera colectiva, es recomendable hacer uso de una pizarra o papelógrafo, donde colocaremos las cinco respuestas para cada frase como guía. Asimismo, al finalizar se supervisará que todos ítems hayan sido marcados.

Normas específicas

La aplicación individual o grupal tendrá la misma consigna:

“Este cuestionario contiene una serie de frases cortas que permite hacer una descripción de ti mismo(a). Para ello, debes indicar en qué medida cada una de las oraciones que aparecen a continuación es verdadera, de acuerdo a como te sientes, piensas o actúas, la mayoría de las veces. Hay cinco respuestas por cada frase.

1. Rara vez o nunca es mi caso.
2. Pocas veces es mi caso.
3. A veces es mi caso.
4. Muchas veces es mi caso.
5. Con mucha frecuencia o Siempre es mi caso.

Lee cada una de las frases y selecciona UNA de las cinco alternativas, la que sea más apropiada para ti, seleccionando el número (del 1 al 5) que corresponde a la hoja de respuestas que escogiste según sea tu caso. Marca con un aspa el número en la hoja de respuestas.

Si alguna de las frases no tiene que ver contigo, igualmente responde teniendo en cuenta cómo te sentirías, pensarías o actuarías si estuvieras en esa situación. Notarás que algunas frases no te proporcionan toda la información necesaria, aunque no estés seguro(a) selecciona la respuesta más adecuada para ti. No hay respuestas “correctas” o “incorrectas”, ni respuestas “buenas” o “malas”. Responde honesta y sinceramente de acuerdo a cómo eres, NO como te gustaría ser, no como te gustaría que otros te vieran. NO hay límite de tiempo,

pero por favor trabaja con rapidez y asegúrate de responder a TODAS las oraciones”.

Normas de corrección y calificación

La calificación del Inventario de Cociente Emocional (I-CE) debe realizarse bajo la evaluación de la validez de los resultados, la obtención de los puntajes directivos y estándares para los subcomponentes y la obtención del Cociente Emocional Total y de los percentiles.

Pasos a seguir para la calificación del I-CE:

Primero: evaluar la validez de los resultados del I-CE.

Las pautas para considerar la validez de la prueba por la omisión son:

- El puntaje del cociente emocional no debe ser válido si 8 (6% del total) o si más de los ítems no han sido respondidos (excluyendo el último ítem 133 que no se tiene en cuenta para el cálculo del puntaje total del I-CE).
- Para los subcomponentes AC, AR, RI, RS, TE, CI, FE que tienen 9 o más ítems: podrán ser omitidos como máximo 3 ítems.
- Para los subcomponentes CM, EM, FL, SO, OP que tiene 8 ítems: Máximo 2 ítems pueden ser omitidos.
- Para los subcomponentes AS, IN que tienen 7 ítems: Sólo 1 ítem podrá quedar sin responder.

Para evaluar si la prueba es válida se deberá seguir el siguiente procedimiento:

- Colocar la plantilla de corrección sobre la hoja de respuestas del I-CE BarOn y mantener la hoja de resultados del I-CE al lado de la anterior.
- Es necesario apuntar el número de omisiones, por lo cual al colocar la plantilla de corrección sobre la hoja de respuestas se considerará si el participante ha dejado algunos ítems sin responder, de ser así debe ver cuál es el código (letra) que le corresponde al ítem para identificar los subcomponentes al que pertenece, la misma que aparece en el cuadro de los componentes del I-CE

(Hoja de resultados). El evaluador deberá anotar el número de omisiones y escribirlos en el casillero total correspondiente. Si las omisiones superan cualquiera de los cuatro criterios ya mencionados, la prueba quedará invalidada.

Segundo: Obtención de los puntajes estándar para los subcomponentes.

- Se debe ubicar la plantilla de corrección sobre la hoja de respuestas
- Sumar los valores absolutos tomando en consideración el valor positivo o negativo del ítem correspondiente a los códigos de cada escala que aparecen en la plantilla de corrección y en la hoja de resultados del I-CE. Para facilitar el cómputo los ítems negativos aparecen sombreados en la plantilla de puntuación inversa.
- Escribir los puntajes directos en los casilleros correspondientes de las 15 escalas.
- Ubicar en el baremo correspondiente los puntajes derivados (CE) que corresponde a cada puntaje directo obtenido por el participante en cada subcomponente y anotarlo en su respectiva casilla.

Tercero: Obtención de los puntajes estándar para los componentes del I-CE.

- Obtener los puntajes directos para cada uno de las cinco escalas componentes del I-CE y por lo que deberán sumarse las puntuaciones directas obtenidas anteriormente de las escalas que integran cada componente. Anote el puntaje directo total del componente en el casillero correspondiente a la hoja de resultados del I-CE. Sólo para el componente Interpersonal (IA), a la suma de los puntajes directos de las escalas de este componente, se resta la sumatoria de los valores absolutos de los ítems: 55, 61, 71, 98 y 119 respondidos por el examinado. Esta resta debe realizarse ya que existen 5 ítems que pertenecen a dos escalas de forma simultánea, pero deben contabilizarse una sola vez para poder obtener la puntuación correcta. Luego el puntaje directo así obtenido se anota en el casillero respectivo de la hoja de resultados.

- Ubicar en el baremo correspondiente el percentil y el puntaje de escala (CE) para cada uno de los cinco componentes del I-CE y anótelos en el casillero respectivo de la hoja de resultados.

Cuarto: Obtención del puntaje estándar CE del I-CE

- A la sumatoria de los puntajes directos de los cinco componentes del I-CE, deben respetarse los valores absolutos de los ítems 11, 20, 23, 31, 62, 88 y 108 respondidos por el evaluado.
- Ubicar esta suma total en el Baremo respectivo para obtener el puntaje estándar, es decir el Cociente Emocional Total (CET), en la hoja de resultados.

Tabla 4.

Baremos Peruanos del Inventario de Cociente Emocional I-CE Bar-On

DATOS NORMATIVOS PERUANOS		
Puntajes del I-CE		
I-CE	Media	DS
Comprensión de Sí Mismo	30,20	4,80
Seguridad (Asertividad)	26,80	4,20
Autoestima	37,00	5,70
Autorrealización	38,30	4,80
Independencia	32,60	4,40
Relaciones Interpersonales	44,10	5,60
Solución de Problemas	29,50	3,80
Prueba de la Realidad	39,00	5,50
Optimismo	32,40	4,50
Empatía	42,00	5,00
Flexibilidad	27,60	3,90
Responsabilidad Social	25,90	3,60
Tolerancia a la Tensión (Estrés)	33,20	5,40
Control de Impulsos	32,10	7,00
Felicidad	36,50	5,10
Impresión Positiva	24,50	4,09
Impresión Negativa	11,15	3,85
Índice de Inconsistencia	0,00	3,24
Intrapersonal	158,10	18,00
Interpersonal	98,60	10,10
Adaptabilidad	96,10	10,20
Manejo de Tensión (Estrés)	65,30	10,60
Estado de Ánimo General	68,90	8,70
TOTAL CE	453,20	45,50

Tabla 5.

Normas interpretativas de los puntajes estándares

Puntajes estándares	Pautas de Interpretación
130 y más	Marcadamente alta. Capacidad emocional inusualmente bien desarrollada.
120 a 129	Muy alta. Capacidad emocional extremadamente bien desarrollada
110 a 119	Alta. Capacidad emocional bien desarrollada.
90 a 109	Promedio. Capacidad emocional adecuada.
80 a 89	Baja. Capacidad emocional subdesarrollada. Necesita mejorar.
70 a 79	Muy baja. Capacidad emocional extremadamente subdesarrollada. Necesita mejorar.
69 y menos	Marcadamente Baja. Capacidad emocional inusualmente deteriorada. Necesita mejorar.

Fuente: Adaptación del Inventario de Cociente Emocional de Bar-On para uso experimental en el Perú por Zoila Abanto, Leonardo Higuera y Jorge Cueto.

3.5 Proceso de recolección de datos

En primer lugar, se coordinó con la autorización de la Dirección de la Escuela de Teología de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma para la ejecución del proyecto, luego, se acordó las fechas y el lugar de la aplicación del instrumento. Los datos se recogieron durante el mes de febrero del año 2018 con la ayuda de colaboradores debidamente entrenados. La aplicación se realizó de forma colectiva a los alumnos de la Escuela de Teología, en sus respectivas aulas. Se dio lectura del consentimiento informado, luego se explicó con claridad las instrucciones. Los cuestionarios, por su naturaleza, son de fácil aplicación, por lo que se tomaron de 30 a 40 minutos para ser resueltos.

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los resultados

Cuando se recolecto la información se siguió a:

- Se empezó a tabular la información para recopilar y trasladar a la base de datos con el sistema computarizado IBM SPSS 22
- Se definió la asignación de las frecuencias e indicadores de las incidencias de porcentajes de las referencias del instrumento de investigación.
- Se ejecutó las técnicas estadísticas de la siguiente manera:

Valor máximo y mínimo

Media aritmética

$$\bar{X} = \frac{\sum^n Xi}{n}$$

4.2 Presentación de Resultados.

Tabla 6.

Medidas Estadísticas Descriptivas de la Variable de Investigación Inteligencia Emocional

Estadísticos		Puntaje Total
N	Válido	60
	Perdidos	0
Media		84,88
Mínimo		38
Máximo		155

El estudio realizado de 60 sujetos, sobre la inteligencia emocional como interpretación los siguientes datos:

Una media de 84,88 se categoriza como Capacidad emocional “Promedio” por debajo del promedio.

Un valor mínimo de 38 que se categoriza como Capacidad emocional “Muy Baja”, extremadamente por debajo del promedio.

Un valor máximo de 155 que se categoriza como Capacidad Emocional “Marcadamente Alta”

Tabla 7.

Medidas Estadísticas Descriptivas de las dimensiones de la Inteligencia Emocional

Estadísticos		Intra personal	Inter personal	Adapta- bilidad	Manejo Estrés	Estado Ánimo
N	Válido	60	60	60	60	60
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		129,00	96,27	83,23	57,12	58,80
Mínimo		91	75	62	38	40
Máximo		155	119	110	71	74

En los factores que abarcan las habilidades sociales podemos observar los siguientes resultados:

En la dimensión Cociente Emocional Intrapersonal se puede observar:

- Una media de 129,00 que vendría a categorizar como Capacidad emocional “Muy Alta”.
- Un minino de 91 que se categoriza como Capacidad emocional “Promedio”.
- Un máximo de 155 vendría a categorizar como Capacidad emocional “Promedio”.

En la dimensión Cociente Emocional Interpersonal se puede observar:

- Una media de 96,27 que vendría a categorizar como Capacidad emocional “Promedio”.
- Un mínimo de 75 que se categoriza como Capacidad emocional “Muy Baja”.
- Un máximo de 119 que se categoriza como Capacidad emocional “Alta”.

En la dimensión Cociente Emocional de adaptación.

- Una media de 83,23 que vendría a categorizar como Capacidad emocional “Baja”.
- Un mínimo de 62 que se categoriza como Capacidad emocional “Marcadamente Baja”.
- Un máximo de 110 se categoriza como Capacidad emocional “Alta”.

En la dimensión Cociente Emocional del Manejo de la Tensión

- Una media de 57,12 que vendría a categorizar como Capacidad emocional “Marcadamente Baja”.
- Un mínimo de 38 que se categoriza como Capacidad emocional “Marcadamente Baja”.
- Un máximo de 71 se categoriza como Capacidad emocional “Muy Baja”.

En la dimensión Cociente Emocional del ánimo general

- Una media de 58,80 que se vendría a categorizar como Capacidad emocional “Marcadamente Baja”.
- Un mínimo de 40 que se categoriza como Capacidad emocional “Marcadamente Baja”.
- Un máximo de 74 que se categoriza como Capacidad emocional “Muy Baja”.

En relación a los resultados que se mencionaron, a continuación, daremos una vista a las tablas estadísticas para poder observar el alto índice, que refiere a las categorías del cociente emocional y sus respectivas dimensiones.

Tabla 8.

Resultados del Cociente Emocional Total como factor de la variable Inteligencia Emocional

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Promedio	23	38,3	38,3	38,3
	Baja	22	36,7	36,7	75,0
	Muy baja	14	23,3	23,3	98,3
	Marcadamente baja	1	1,7	1,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Se desprende de la lectura de la Tabla 8, que el cociente emocional total predomina en un 38,3% como promedio, sin embargo, un no muy alejado 36,7% se encuentra en nivel bajo.

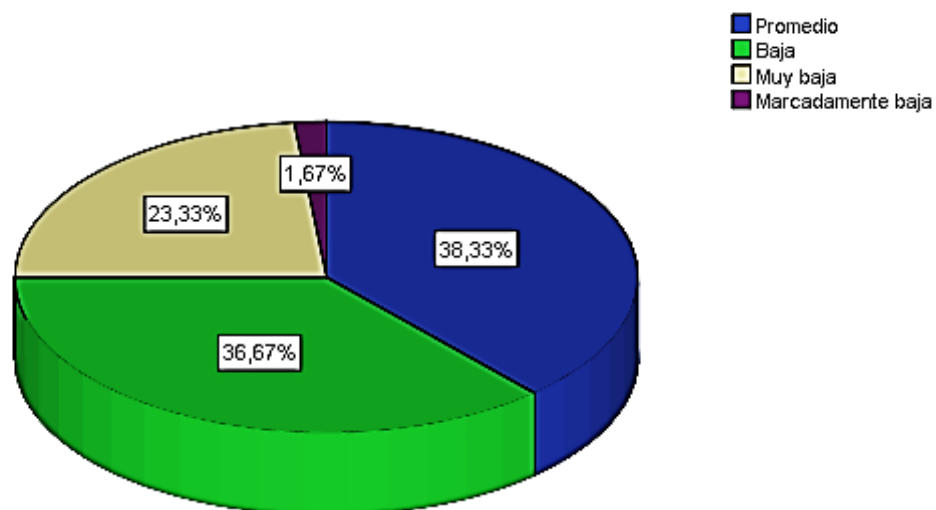


Figura 1. Resultados del Cociente Emocional Total como factor de la variable Inteligencia Emocional

Comentario:

La inteligencia emocional en general de los estudiantes de teología de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma se considera en la categoría “Promedio”, teniendo como resultados:

- 38,33% capacidad emocional “Promedio”.
- 1,67% capacidad emocional “Marcadamente Baja”.

Tabla 9.

Resultados del Cociente Emocional Intrapersonal como factor de la variable Inteligencia Emocional

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Marcadamente Alta	29	48,3	48,3	48,3
	Muy alta	17	28,3	28,3	76,7
	Alta	8	13,3	13,3	90,0
	Promedio	6	10,0	10,0	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

De la tabla 9 se puede evidenciar que el 48,3% de los sujetos de estudio se encuentra dentro de la tendencia marcadamente alta en el cociente emocional intrapersonal.

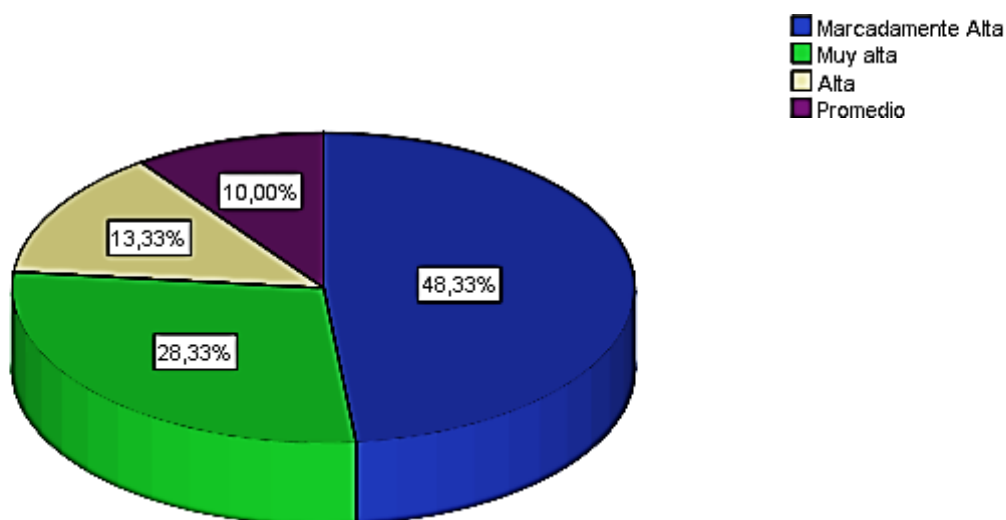


Figura 2. Resultados del Cociente Emocional Intrapersonal como factor de la variable Inteligencia Emocional

Comentario:

La inteligencia emocional en el plano intrapersonal de los estudiantes de teología de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma se considera en la categoría “Marcadamente Alta”, teniendo como resultados:

- 48,33% capacidad emocional “Marcadamente Alta”.
- 10,00% capacidad emocional “Promedio”.

Tabla 10.

Resultados del Cociente Emocional Interpersonal como factor de la variable Inteligencia Emocional

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alta	7	11,7	11,7	11,7
	Promedio	35	58,3	58,3	70,0
	Baja	13	21,7	21,7	91,7
	Muy baja	5	8,3	8,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

En cuanto al cociente interpersonal se presenta un resultado promedio con el 58,3% de los sujetos de muestra ubicados en esta tendencia tal como se evidencia en la tabla 8

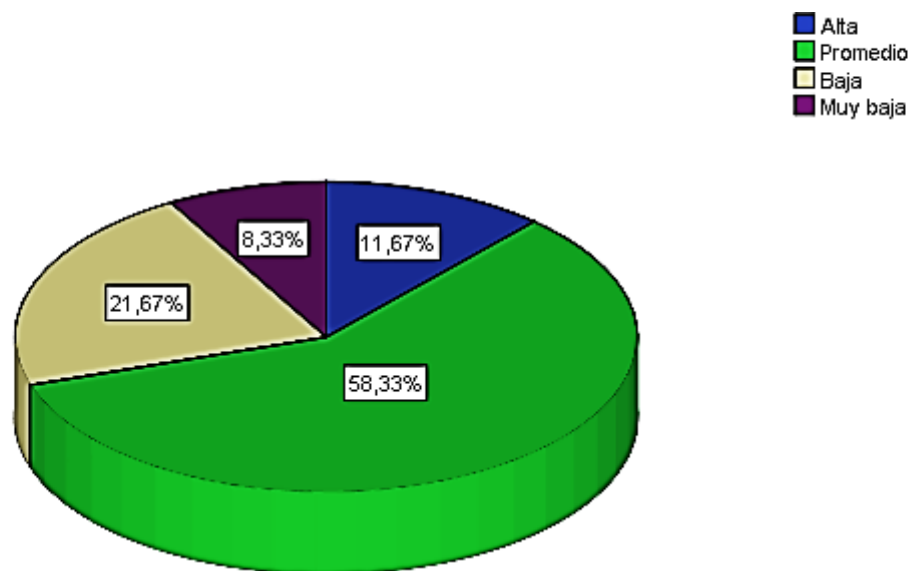


Figura 3. Resultados del Cociente Emocional Interpersonal como factor de la variable Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional en el plano interpersonal de los estudiantes de teología de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma se considera en la categoría “Promedio”, teniendo como resultados:

- 58,33% capacidad emocional “Promedio”.
- 8,33% capacidad emocional “Muy baja”.

Tabla 11.

Resultados del Cociente Emocional de Adaptación como factor de la variable Inteligencia Emocional

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alta	1	1,7	1,7	1,7
	Promedio	14	23,3	23,3	25,0
	Baja	20	33,3	33,3	58,3
	Muy baja	21	35,0	35,0	93,3
	Marcadamente baja	4	6,7	6,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

En el indicador del cociente emocional de adaptación, se evidencia una tendencia muy baja con 35%, sin embargo se encuentra en promedio similar a la baja con 33,3% y la promedio con 23%

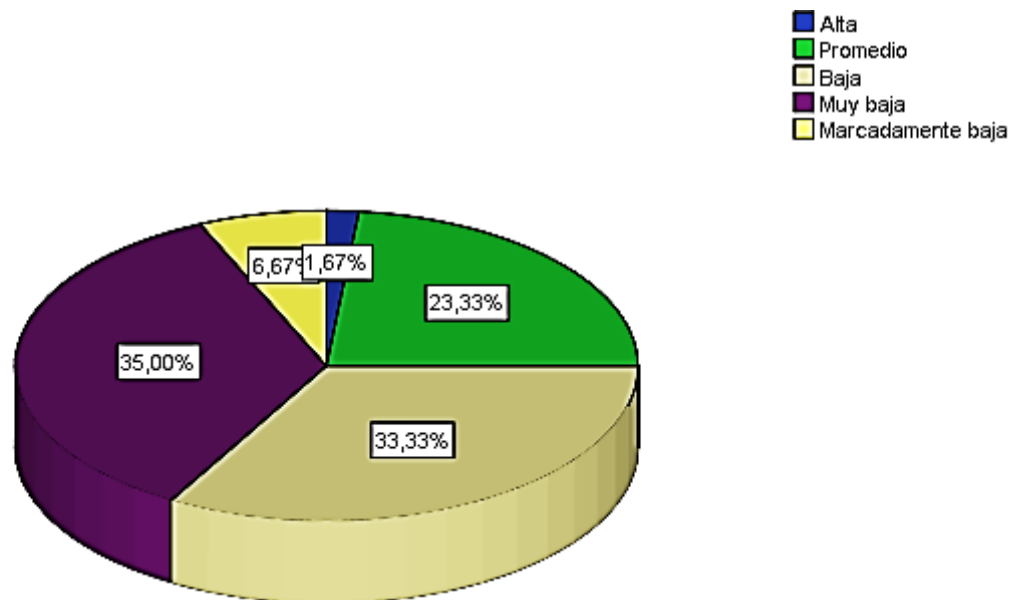


Figura 4. Resultados del Cociente Emocional de Adaptación como factor de la variable Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional en el plano adaptación de los estudiantes de teología de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma se considera en la categoría “Muy baja”, teniendo como resultados:

- 35,00% capacidad emocional “Muy baja”.

- 1,67% capacidad emocional “Alta”.

Tabla 12.

Resultados del Cociente Emocional del Manejo de Tensión como factor de la variable Inteligencia Emocional

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy baja	1	1,7	1,7	1,7
	Marcadamente baja	59	98,3	98,3	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

De la tabla 12 se desprende que el manejo de tensión se encuentra claramente ubicado en marcadamente bajo con una tendencia del 98,3%

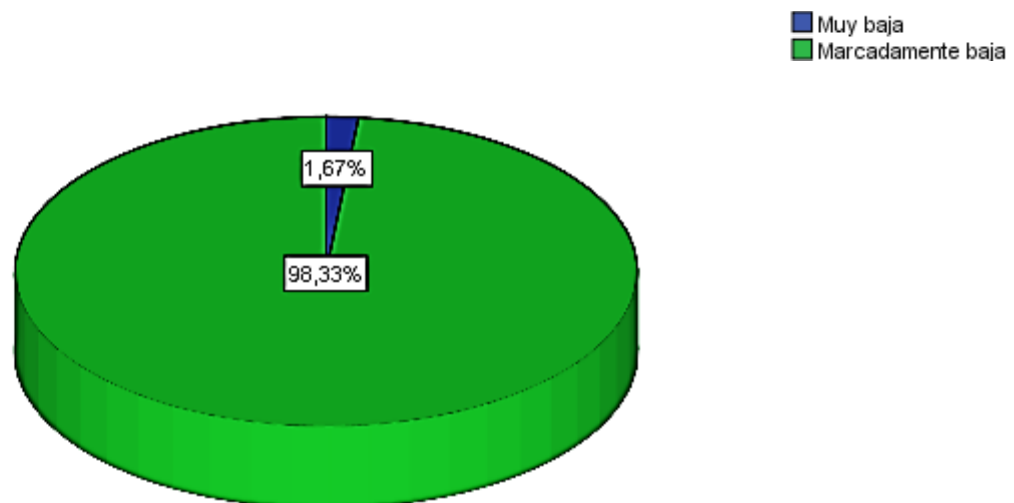


Figura 5. Resultados del Cociente Emocional del Manejo de Tensión como factor de la variable Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional en el plano manejo de tensión de los estudiantes de teología de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma se considera en la categoría “Marcadamente baja”, teniendo como resultados:

- 98,33% capacidad emocional “Marcadamente baja”.
- 1,67% capacidad emocional “Muy baja”.

Tabla 13.

Resultados del Cociente Emocional del Ánimo General como factor de la variable Inteligencia Emocional

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy baja	5	8,3	8,3	8,3
	Marcadamente baja	55	91,7	91,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Se evidencia en la tabla 13 un cociente emocional de ánimo general marcadamente bajo con un predominio del 91,7%.

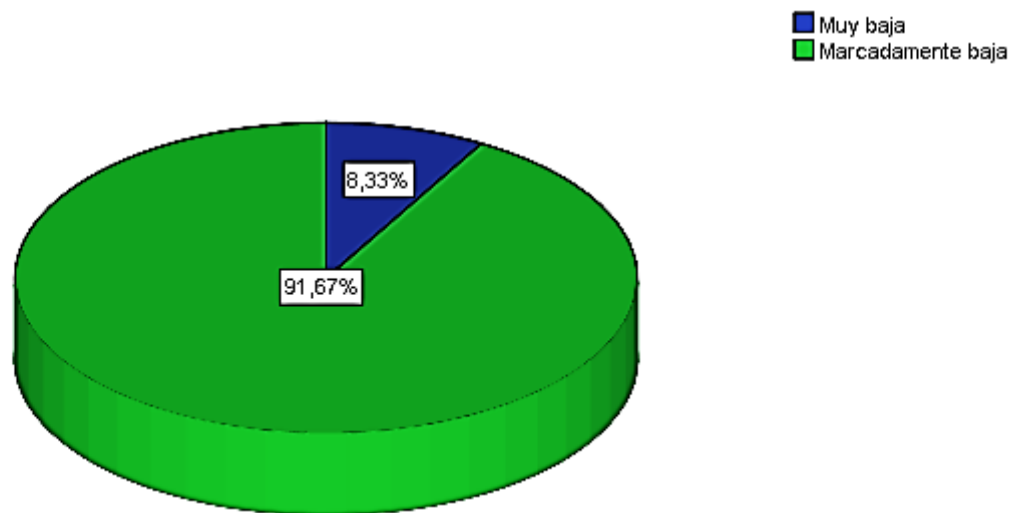


Figura 6. Resultados del Cociente Emocional del Ánimo General como factor de la variable Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional en el plano ánimo general de los estudiantes de teología de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma se considera en la categoría “Marcadamente baja”, teniendo como resultados:

- 91,67% capacidad emocional “Marcadamente baja”.
- 8,33% capacidad emocional “Muy baja”.

4.3 Análisis y discusión de los resultados

Según los resultados obtenidos en la investigación realizada, la inteligencia emocional de los estudiantes de teología de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma se encuentra en el nivel “Promedio”, por lo que tienen dificultad para lograr el éxito en el manejo de las exigencias y presiones del entorno.

Con respecto al objetivo general el nivel de inteligencia emocional es promedio, este resultado coincide con la investigación realizada por García (ob. Cit) quien visualizó en su muestra una inteligencia emocional promedio.

El autor de la presente considera que los sujetos de estudios presentan una Inteligencia Emocional promedio en virtud que no se encuentran plenamente comprometidos con su desarrollo emocional, centrándose en los problemas cotidianos sin buscar correctamente las herramientas emocionales para su manejo, lo cual les hace sucumbir ante las exigencias del estudio y otras situaciones.

En cuanto al área intrapersonal, los resultados revelan un nivel “marcadamente alto”, en donde se evidencia seguridad de sí mismos, desarrollo del autoconcepto e independencia y valorización en la autorrealización. Cabe destacar que no existe similar nivel alto de una capacidad emocional inusualmente desarrollada entre las investigaciones nacionales similares, en donde predominan los niveles moderados y bajos para el área intrapersonal.

Sin embargo, los estudios previos consultados no concuerdan con los resultados arrojados en el estudio ya que en su totalidad obtuvieron un nivel bajo del área intrapersonal.

El autor de la presente considera que debido al elemento espiritualidad o religiosidad claramente marcada en los encuestados por ser miembros activos de la Iglesia Adventista, tienen un mayor dominio del “yo” y por ende poseen un nivel alto del área intrapersonal.

En el área interpersonal, los resultados arrojaron que la mayoría de los participantes se encontraban dentro del “promedio”. Similar resultado se obtuvo

de la investigación de Aredo y Goicochea (2017) “Inteligencia emocional y adaptación de conducta en adolescentes de una institución educativa del centro poblado de Sausal” donde el 70.7% (43) de tales estudiantes presentan un nivel adecuado o promedio para el componente interpersonal, debido a la formación educativa y social que registran en el centro educativo, el cual se consideró que al ser de carácter privado, los estudiantes consideran que reciben una mejor formación que se traduce en mayor armonía y confianza hacia sus compañeros de estudios y su entorno en general.

Del mismo modo, los participantes de este estudio, destacaron un nivel promedio del área interpersonal en lo que se puede destacar la empatía como habilidad para percatarse y comprender los sentimientos de los demás, este resultado era esperado puesto que los sujetos se desempeñan realizando labores asistenciales como parte de las actividades que desarrollan dentro de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo Día Movimiento de Reforma.

En el área adaptación se evidenció un nivel “muy bajo”, es decir, dificultad para adecuarse a las exigencias del entorno, así como también conflictos en la búsqueda de soluciones efectivas. Asimismo, en el estudio de Carrillo y Román (Ob. Cit) se muestra que un 30.8% de los sujetos ostentan un nivel Muy bajo en el área de adaptación, lo que significa un alto grado de dificultad para adecuarse a las exigencias del entorno y bajo dominio de las situaciones de estrés.

Se podría considerar que las personas que se encuentran en un entorno religioso, muestran altos niveles de estrés al considerar que deben demostrar un mejor comportamiento ante otras personas por demostrar que la práctica de su espiritualidad les debe hacer mejores personas, por ello pudiere considerarse que los sujetos de estudio presentan un nivel muy bajo de dominio en el área de adaptabilidad.

En el área de manejo de tensión, se obtuvieron resultados con un nivel “marcadamente bajo”, de esta forma, se entiende que el manejo de tensión es la capacidad para tolerar presiones, sin desmoronarse emocionalmente. (BarOn citado por Ugarriza, Ob. Cit), en este sentido niveles bajo en esta escala se presenta en un 56.0% en la investigación realizada por Paredes y Ríos (Ob. Cit) y

un 57% en el estudio de Carrillo y Román (Ob. Cit), por lo tanto, se comprende que ha resultado en el entorno general una falta de capacidad del manejo de la tensión lo que indica que se encuentran dominados por las circunstancias que los rodea sin tener la capacidad de soportarlas.

En el área de ánimo general, los resultados se ubicaron en el nivel “marcadamente bajo”, lo que nos indica que posee una actitud negativa que le lleva a expresar sentimientos negativos. Es de acotar que en ninguno de los estudios y autores analizados en el presente concuerdan con el resultado obtenido acá. Esto podría considerarse como una tendencia que influye como pensamientos intrusos en aquellos que intentan mantenerse dentro de una conducta recta.

4.4 Conclusiones

- ✓ El nivel de la inteligencia emocional en general en los estudiantes de teología de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma se considera “Promedio”, por lo que se tienen que tomar en cuentas las debilidades encontradas para mejorar los niveles de los estudiantes de dicha casa de estudio.
- ✓ El nivel intrapersonal de la inteligencia emocional en los estudiantes de teología de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma se considera “Marcadamente Alta”, lo que arroja un significativo resultado, lo que quiere decir que destaca el nivel subjetivo de inteligencia emocional de cada uno de los alumnos objeto de estudio.
- ✓ El nivel interpersonal de la inteligencia emocional en los estudiantes de teología de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma se considera “Promedio”, lo que significa que el desenvolvimiento en el entorno social y la relación para con los demás respecto a los estudiantes encuestados, se encuentra en un baremo medio.
- ✓ El nivel de adaptación de la inteligencia emocional en los estudiantes de teología de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma se considera “Muy baja”, por lo tanto, se logró observar que la probabilidad para

una buena adaptación de estos estudiantes es muy baja, lo que conlleva a trabajar y fomentar en pro de la misma.

- ✓ El nivel del manejo de tensión de la inteligencia emocional en los estudiantes de teología de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma se considera “Marcadamente baja”, como resultado se obtuvo que existe total descontrol al momento de abordar un problema bajo tensión.
- ✓ El nivel del ánimo general de la inteligencia emocional en los estudiantes de teología de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma se considera “Marcadamente baja”, a raíz de este resultado se determinó buscar las mejores herramientas para cambiar esa realidad actual por la que atraviesan los estudios de teología de dicho centro de estudio.

4.5 Recomendaciones

Por último, se plantean una serie de recomendaciones que arrojan aspectos a tomar en consideración de acuerdo con los resultados y conclusiones obtenidos en esta investigación, enfocadas en la inteligencia emocional en estudiantes de Teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo Día Movimiento de Reforma. Entre estas se destacan las siguientes:

- ✓ Planificar y ejecutar talleres que involucren a toda la comunidad educativa, mediante el cual se trabaje como tema principal la inteligencia emocional, enfocado en los estudiantes y aquellas deficiencias encontradas en la presente investigación, para evaluar en conjunto, las mejores estrategias de abordaje sobre las emociones, con el fin de reforzar la manera de expresarlas y que las mismas fluyan con la mayor naturalidad posible.
- ✓ Desarrollar talleres con personal especializado dirigidos a los estudiantes y familiares, brindando una capacitación que les permita conocer técnicas para la identificación de las emociones, mediante el cual aprendan a canalizar esos indicadores internos de que algo está pasando, permitiendo tomar conciencia y propiciar la atención adecuada en el tiempo correcto, logrando un camino de éxito en su desarrollo integral.

- ✓ Reforzar a través de materiales informativos de educación la importancia de los programas y actividades de integración para fomentar el compañerismo y la unión grupal entre los estudiantes, con el propósito de favorecer la destreza social de esos jóvenes y el aprendizaje de las reglas de expresión emocional, para que puedan tener unas relaciones interpersonales y de cooperación satisfactorias.
- ✓ Dar a conocer al personal directivo y los docentes de esta casa de estudio los resultados de la investigación, para que pongan en práctica a la brevedad posible las estrategias que incentiven la práctica y fomento de la inteligencia emocional, dirigido a garantizar rendimientos académicos exitosos.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

“OPTIMIZANDO MI INTELIGENCIA EMOCIONAL”

Introducción

El presente programa se realiza en virtud de los cambios que deben afrontar quienes se capacitan en los centros educativos para afrontar eficazmente la evolución campante de la sociedad, es por ello que se busca la aplicación de herramientas efectivas que les permitan a los estudiantes de Teología de la Iglesia Adventista Movimiento de Reforma reforzar su Inteligencia Emocional por medio de la planificación y ejecución de talleres que involucren a toda la comunidad educativa, enfocado en las deficiencias encontradas, con el fin de fortalecer la manera de expresarlas para hacer que estas fluyan con la mayor naturalidad posible.

Así mismo estas sesiones les permitirán conocer técnicas para la identificación de las emociones, el manejo de tensión y mejorar su estado de ánimo como factores influyentes en el desarrollo de la Inteligencia Emocional. Del mismo modo a través del presente programa se brinda una formación participativa a los estudiantes por medio de actividades prácticas que les permitan adquirir y fijar las temáticas que acá se les ofrecerán y así puedan lograr una mayor responsabilidad emocional consigo mismos, así como con su entorno lo cual permitirá la estimulación de su desarrollo profesional.

5.1 Descripción del problema.

De acuerdo a la investigación realizada, en los estudiantes de Teología de la iglesia Adventista del Séptimo Día Movimiento de Reforma, sobre su inteligencia emocional, luego de aplicados los instrumentos se pudo obtener como resultado lo siguiente: en relación al cociente emocional un 38,33% se encuentra dentro del “promedio”, en cuanto al cociente emocional intrapersonal un 48,33% se encuentra en marcadamente alta, un 58,33% presentó un cociente interpersonal promedio, asimismo 35% de los sujetos participantes cuenta con cociente emocional de adaptación muy bajo, el 98,33% presentó un manejo de tensión

marcadamente bajo, del mismo modo un 91,7% manifestó un ánimo general marcadamente bajo.

De esta forma es necesario mencionar que numerosos estudios comprueban que un bajo cociente emocional, revela un descenso en otras actividades de la vida, entre ello pudiese considerarse que los sujetos involucrados en el estudio pudieren verse inmersos en el fracaso académico ya que no poseen capacidades importantes para alcanzar el éxito, es por ello que surge para el autor de la investigación la necesidad de desarrollar este programa destinado a desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes de teología de la mencionada Iglesia, a través de talleres para mejorar su relación entre compañeros y dirigentes de la institución.

5.2 Justificación.

El desarrollo de este programa está enfocado en la realidad que afecta a muchas instituciones educativas en las cuales se presentan debilidades asociadas al desenvolvimiento y adaptación de los estudiantes para hacer frente a las circunstancias que se suscitan tanto en su vida personal como académica.

De este modo, se establece la relevancia y el propósito del programa “Gestionando mis Emociones” la cual se centra en el cambio de actitudes y comportamientos de los estudiantes de Teología de la iglesia Adventista del Séptimo Día Movimiento de Reforma debido que proveerá a cada estudiante herramientas para controlar sus propios conflictos emocionales y manejar eficientemente sus habilidades sociales, por cuanto le permitirá adquirir herramientas necesarias para cumplir con lo anteriormente descrito y de esta forma alcanzar un alto nivel de empatía.

En este sentido resulta necesario destacar los beneficios que traerá el programa: en primer lugar, a los estudiantes, ya que a través de las herramientas que se le brindarán, obtendrán mejores resultados académicos, desarrollarán diversas habilidades asociadas al desenvolvimiento y a la convivencia, tendrán un adecuado manejo y control de sus emociones que sirva de guía en sus comportamientos, sus actitudes y en el desarrollo de sus capacidades para tomar

decisiones importantes, además contarán con las cualidades y capacidades necesarias para ser mejores ciudadanos.

Asimismo, en cuanto a los profesores, estos se beneficiarán en varios aspectos, ya que se hará posible incorporar en su formación, instrumentos necesarios para atender apropiadamente a los alumnos y manejar adecuadamente conflictos, circunstancias y cualquier proceso que se suscite en el entorno y con ello mejorar el proceso de enseñanza en virtud que se obtendrán mejores resultados en el rendimiento escolar y de manera progresiva mejorar el proceso de interacción con los demás.

Por último, pero no menos importante, a la institución, la cual se beneficiará cuanto a los avances educativos, abriendo las puertas a nuevos enigmas, con la finalidad de crear conciencia de la efectividad de la aplicación de los programas de intervención en la corrección de situaciones y problemas del quehacer educativo, fomentando a su vez la implementación de estos en el ámbito escolar.

5.3. Objetivos

1. General

Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes de teología de la Escuela Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del séptimo día Movimiento de Reforma, a través de talleres para mejorar su relación entre compañeros y dirigentes de la institución.

2. Específico

- Potenciar el manejo del estrés de los estudiantes de teología a través de técnicas de visualización y relajación.
- Practicar el reconocimiento y manejo de estados de ánimo de los estudiantes de teología a través de técnicas de pensamiento positivo y modelado.
- Desarrollar la capacidad de adaptación de los estudiantes de teología a través de técnicas de autocontrol y resolución de problemas.

- Potenciar las interacciones interpersonales de los estudiantes de teología a través de técnicas de role playing.
- Propiciar la mejora del nivel intrapersonal de los estudiantes de teología a través de la técnica gestáltica de la silla vacía.

5.4 Alcance

El presente programa está dirigido a los 60 estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma, entre hombres y mujeres de 17 a 35 años de edad ubicado en el distrito de Chancay - Huaral.

5.5 Metodología

Se ha visto por conveniente utilizar para el desarrollo de este programa de intervención, el enfoque holístico, ya que este enfoque se basa en una visión integral del ser humano. Por lo anterior explicado este enfoque integrará los principales aportes de las distintas corrientes psicológicas; por ello se aplicarán técnicas gestálticas, conductuales y humanistas, a fin de lograr los objetos propuestos en beneficio de la población de estudiantes.

El desarrollo del programa de intervención se realizará en 11 sesiones con una frecuencia de 2 veces por semana, (lunes y viernes), cada sesión tendrá una duración de 1 hora y 30 minutos cronológica (90 minutos).

5.6 Recursos

5.6.1 Humanos.

- Psicólogo responsable del programa: Luciano Saldaña Cruz.
- Presidente de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo Día Movimiento de Reforma
- Director de la Escuela Misionera Internacional Elim Eminel.
- Docentes

5.6.2 Materiales

- Computadora e impresora.
- Proyector y ecran.
- Materiales de escritorio: Hojas bond, lápices, lapiceros, borrador, colores, plumones.
- Papelógrafos.
- Copias.
- Globos
- Mondadientes
- Radio.
- Ambiente adecuado (aula)

5.6.3 Financiamiento

Cantidad	Material	Costo
2 Paquetitos	Mondadientes	2.00
100	globos	3.00
01	Radio	
01	Laptop	
01	Proyector	
05	Limpia tipo	2.5
01	pegamento	3.00
03.	periódico	1.5
05	tijeras	7.5
25	Hojas bond	2.00
05	venda	5.00
01	Bolsa de globos	2.5
10	paleógrafos	5.00
10	colchonetas	
01	Cd grabado	
01	Caja de colores	6.00
10	rompecabezas	
15	vinchas	7.5
01	Caja de plumones	7.00
10	lapiceros	5.00
05	Cintas adhesivas	2.5
05	cuerdas	5.00
01	revista	
Total		S/. 67.00

Este costo será financiado por la institución Educativa.

5.7 Cronograma

Las sesiones tendrán como fecha de inicio el 08 de octubre y culminando el 21 de diciembre

Actividades	Octubre				Noviembre				Diciembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Presentación del programa (Manejo del estrés)		X										
Identificando el estrés (Manejo del estrés)			X									
Manejando el estrés (Manejo del estrés)				X								
Controlando el estrés (Manejo del estrés)					X							
Mis estados de animo (Estado de ánimo)						X						
Mi autocontrol anímico (Estado de ánimo)							X					
Yo decido mejorar mi estado de ánimo (Estado de ánimo)								X				
Todo problema tiene solución (adaptabilidad)									X			
¿Me puedo adoptar? (adaptabilidad)										X		
Empatía (interpersonal)											X	
Me conozco y me acepto (intrapersonal)												X

5.8 Desarrollo de sesiones.

Programa de Intervención

“GESTIONANDO MIS EMOCIONES”

Sesión 1: Presentación del programa

Objetivo: Explicar la importancia del desarrollo del programa de inteligencia emocional a los estudiantes a través de exposiciones y dinámicas tanto de integración como técnica de estudio de casos.

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida y presentación	Dar a conocer lo que se desarrollará durante todo el programa de Intervención	El facilitador se presentará y explicará lo que se trabajará en cada sesión, así como el objetivo de dicho programa.	10 min	Computadora y multimedia.
Dinámica de Presentación “Globo explosivo”	Incentivar la presentación e interacción de los participantes. Delimitar las normas o reglas para el desarrollo del taller.	<p>Todos los estudiantes se sentarán formando un círculo y el facilitador estará sujetando un globo, se iniciará dándoles la siguiente consigna: Todos los alumnos deben decir nombres de animales sin repetir lo que haya dicho sus compañeros mientras pasa el globo al que está sentado al costado; de pronto el facilitador gritará ¡bummm! y la persona que tiene el globo en ese momento pasará al centro del círculo a presentarse dando sus datos y actividades que les agrada realizar.</p> <p>Al culminar la presentación de los estudiantes el facilitador dirá las coincidencias que encontró en las actividades que realizan sus alumnos con las suyas.</p>	15 min	Computadora y globo.

Explicación del tema central del programa “Inteligencia Emocional”	Brindar información sobre el tema y explicar la importancia de su desarrollo.	<p>Se explicará la inteligencia emocional de acuerdo a la siguiente estructura:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definición de inteligencia emocional según Goleman (1995). 2. Importancia de su desarrollo 3. Habilidades dentro de la inteligencia emocional de acuerdo a Goleman (1998) <p>Al finalizar realizaremos una lluvia de ideas entre todos los alumnos a los cuales se les dará un plumón de pizarra y le diremos que coloquen en una frase que fue lo que más le llamó la atención de la información brindada.</p> <p>Cuando todos terminen de escribir sus ideas se pasará a armar un concepto con cada una de las frases y dar ejemplos de la utilidad del manejo de mis emociones en su vida diaria.</p>	30 min	Computadora, proyector multimedia, parlantes Plumones de pizarra
Estudio de casos “El diario”	Analizar casos de falta de inteligencia emocional y sus consecuencias.	<p>Se dividirá al aula en 3 grupos, luego el facilitador les pedirá a los alumnos que realicen un periódico con noticias de falta del desarrollo de inteligencia emocional en casos policíacos en un paleógrafo, donde expresarán lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Perfil del protagonista de la noticia? • ¿Qué sucedió? • ¿Trajo consecuencias la falta de control de sus emociones?. <p>Al terminar cada grupo deberá exponer su noticia.</p>	25 min	Periódico, tijeras, goma, papelógrafos.
“Despejamos dudas a través de preguntas”	Reconocer los conceptos aprendidos en la sesión.	<p>Todo el grupo de estudiantes se sentarán formando un círculo para realizar el feedback de todo lo realizado, el facilitador realizará las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué aprendimos hoy?</p> <p>¿Cómo te sentiste hoy?</p> <p>¿Crees que es importante la inteligencia emocional?</p> <p>¿Crees que puedes llegar a controlar tus emociones?</p> <p>¿Qué fue lo que más te gustó de lo realizado?</p> <p>¿Qué cambiarías para poder mejorar las sesiones?</p>	10 min	

Sesión 2: Identificando el estrés

Área: Manejo del estrés

Objetivo: Concientizar sobre las consecuencias del estrés a los estudiantes a través de la técnica de visualización.

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Dar a conocer lo que se desarrollará durante la sesión.	El facilitador dará la bienvenida y comenzará con explicar que se desarrollará ese día y de la importancia de su participación.	5 min	Computadora y multimedia.
Dinámica de presentación "Me pica"	Lograr la integración entre los estudiantes y estimular la cooperación y organización	Cada persona tiene que decir su nombre y a continuación un lugar donde le pica: Por ejemplo: "Soy Juan y me pica la boca". A continuación, el siguiente tiene que decir cómo se llamaba al anterior, y decir dónde le picaba. Él también dice su nombre y donde le pica y así sucesivamente hasta la última persona. El último tiene que decir desde el primero, los nombres de cada persona y dónde les picaba.	15 min	Radio
Explicación del tema: "El Estrés"	Brindar información sobre las distintas técnicas para controlar el estrés.	Antes de empezar con el tema, se pasará un Vídeo: La receta del estrés https://www.youtube.com/watch?v=y52X3JC8YpM Se desarrollará el estrés según la siguiente estructura de Palomares (1996). <ol style="list-style-type: none">Definición de estrésLas tensiones que influyen en su formaciónConsecuencias del estrés:<ul style="list-style-type: none">Propensión a padecer enfermedades somáticasDescenso del rendimiento.Pérdida de entusiasmo y motivaciónDescenso de la capacidad sexualAusencia de tiempo libre.Poca atención a su salud.	40 min	Computadora y multimedia.

		<ul style="list-style-type: none"> Desatención familiar 		
Aplicación de la técnica de visualización “Mi vida imaginaria”		<p>Se dividirá al aula en 5 grupos, luego el facilitador pedirá un representante de cada grupo para que dirija la técnica y le entregará un sobre con un caso (ver anexo n° 1) el cual debe narrar a sus compañeros, mientras ellos deben permanecer con los ojos cerrados y escuchando atentamente.</p> <p>Al terminar el representante de cada grupo le preguntará a sus compañeros qué sintieron al imaginar dicha situación y si alguna vez vivieron algo similar y cuál fue su reacción.</p>	20 min	Sobres, hojas con casos, vendas
Preguntas y Respuestas	Reconocer los conceptos aprendidos	<p>Todo el grupo de estudiantes se sentarán formando un círculo para realizar la técnica de preguntas y respuestas respecto a algún problema personal que le genere estrés y que consecuencias notaron que surgieron en ellos.</p> <p>Cuando todos hayan terminado de intervenir, el facilitador pasará a animarlos a asistir la siguiente sesión para poder aprender técnicas de cómo afrontar el estrés.</p>	10 min	

Sesión 3: Manejando el estrés estrés

Área: Manejo del

Objetivo: Practicar las técnicas para controlar el estrés con los estudiantes a través de la técnica de respiración y relajación progresiva.

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Dar a conocer lo que se desarrollará durante la sesión.	El facilitador dará la bienvenida y comenzará con explicar que se desarrollará ese día y de la importancia de su participación.	5 min	
Dinámica “Practicando la meditación”	Propiciar un ambiente de relajación y dinamismo.	Vídeo: Meditación y estrés de Daniel López Rosetti https://www.youtube.com/watch?v=Vg5sfCX8B8I Después se pasará a la práctica de la meditación	30 min	Computadora y multimedia.
Explicación del tema central “Técnicas del Manejo del Estrés”	Brindar información sobre diversas técnicas para manejar el estrés.	Se explicará las diversas técnicas de control del estrés de acuerdo a la siguiente estructura: 1. Respiración con el diafragma. 2. Meditación 3. Imaginación guiada 4. Relajación muscular progresiva de Jacobson.	20 min	Computadora y multimedia.
Aplicación de la técnica de respiración y relajación progresiva.	Aplicar la técnica de respiración y relajación progresiva como alternativa para el manejo del estrés.	Se pedirá a todos los alumnos que se echen en las colchonetas ubicadas en el piso para cada uno de ellos y que cierren los ojos, mientras el facilitador colocará melodías relajantes e irá dándoles las siguientes indicaciones (Ver anexo n° 2)	30 min	Colchonetas Equipo de sonido
“Actividad de extensión aplicativa en casa”	Repasar los conceptos aprendidos	Todo el grupo de estudiantes se sentarán formando un círculo y compartirán sus experiencias de cómo se sintieron luego de la sesión de relajación y se entregarán unos CDs con la grabación del audio para la guía de la aplicación de la técnica de relajación progresiva, la cual deberán practicar en casa al menos 1 vez a la semana. Se concluirá agradeciendo su participación y	5 min	CDs grabados

		comprometiéndolos a asistir la siguiente sesión.		
--	--	--	--	--

Sesión 4: Controlando el estrés

Área: Manejo de Estrés

Objetivo: Aprender a controlar el estrés mediante la técnica de resolución de problemas

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Dar a conocer lo que se desarrollará durante la sesión.	El facilitador dará la bienvenida y comenzará con explicar que se desarrollará ese día y de la importancia de su participación.	5 min	Computadora y multimedia.
Dinámica “Manejo del tiempo”	Realizar una exploración de elementos generadores de estrés.	El facilitador formará parejas. Se entregará a cada pareja una hoja y un bolígrafo. Se les pedirá colocar 1 minuto en el cronometro de un teléfono celular por pareja. A continuación, se explicará que cada pareja tendrá un minuto para escribir la mayor cantidad de palabras que asocien con una situación que les genere estrés, y que la pareja que tenga menos palabras deberá cumplir una “terrible penitencia”. Infundiendo dramatismo en la frase Al finalizar el minuto, cada pareja dirá cuantas palabras escribió. La pareja con menos palabras, deberá pasar frente al grupo y explicar por qué las palabras seleccionadas las relacionan como generadoras de estrés. Al finalizar el facilitador les preguntará si la actividad en sí misma les generó algún tipo de estrés, se escucharán 3 o 4 participaciones.	15 min	Hojas Bolígrafos
Identifico los problemas	Lograr que los estudiantes identifiquen situaciones problemáticas	<ul style="list-style-type: none"> Identificar aquellas situaciones problemáticas. Describir el problema detalladamente y la habitual respuesta a dicho problema, en términos como quién, qué, dónde, cuándo, 	35 min	Computadora y multimedia.

		<p>cómo y porqué, para ver el problema de forma más clara.</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar una lista con varias alternativas de solución. Utilizando la estrategia denominada "tempestad de ideas" para conseguir los objetivos. Esta tiene cuatro normas primordiales: se excluyen las críticas, toda alternativa u opinión es válida, lo mejor es la cantidad y lo importante es la combinación y la mejora. 		
"Solucionando los problemas"		<ul style="list-style-type: none"> Luego de que los estudiantes lograron identificar situaciones o momentos estresantes, se procede a que cada uno mencione estos, de menor a mayor estresor. Se conversa sobre ello y se pide opiniones del grupo Impulsamos a que los estudiantes puedan identificar las consecuencias de dichos estresores y de cómo estos perjudican nuestro proceso de postulación Se brindan alternativas más adecuadas, evaluando los beneficios de poner dichas alternativas en práctica. Se discute con el grupo 	20 min	Globos
Reflexión	Conocer las opiniones del grupo acerca de la importancia de aplicar la sesión	<p>Luego de que el grupo identifique los estresores y haya aprendido a manejarlo, se pide que cada uno mencione como aplicaría la técnica en su academia. Se pregunta si alguna quiere mencionar algún comentario</p> <p>El facilitador felicita a la clase por la asistencia y refuerza la utilización de la resolución de problemas antes las situaciones estresora</p>	15 min	Plumones de pizarra

--	--	--	--	--

Sesión 5: Mis estados de ánimo

Área: Estado de

Objetivo: Identificar los diversos estados de ánimo en los estudiantes a través de técnicas de modelado.

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Dar a conocer lo que se desarrollará durante la sesión.	El facilitador dará la bienvenida y comenzará con explicar que se desarrollará ese día y de la importancia de su participación.	5 min	Computadora y multimedia.
Dinámica “Adivinanza de emociones”	Participar en la dinámica para ejemplificar y adivinar diversas emociones	Se indica a todos los alumnos que formen parejas y se sienten frente a frente; el facilitador entregará una vincha que se deberá colocar uno de los alumnos y en dicha vincha se irán pegando diversos emoticones con distintas emociones. Por cada emoticón el alumno que está al frente deberá decir una situación en la cual se exprese dicha emoción, mientras su compañero con la vincha tendrá que acertar en la emoción descrita. La pareja de alumnos que acierte será la ganadora.	25 min	Vinchas Emoticones impresos
Explicación del tema central “Emociones VS estados de ánimo”	Diferenciar entre las emociones y los estados de ánimo.	Se expondrá sobre la teoría de los estados de ánimo propuesta por Thayer, R (1998) 1. Tipos de estado de ánimo <ul style="list-style-type: none"> • Calma-Energía • Calma-cansancio • Tensión- energía • Tensión – cansancio Posteriormente se realizará la diferenciación entre estados de ánimo y emociones estudiada por Ortiz, M (2003).	25 min	Computadora y multimedia.
Aplicación de la técnica de Modelado.	Reconocer las emociones observadas.	El facilitador proyectará un video compilado con diversos fragmentos de películas en las cuales se presentan diversos estados de ánimo.	35 min	Computadora y multimedia. Video recopilación de emociones

		<p>Al culminar la proyección cada alumno deberá expresar la misma emoción proyectada con una situación real vivida por él mismo.</p> <p>Una vez que todos los alumnos hayan copiado los modelos observados en su vida cotidiana se pasará a preguntarles ¿Cuál de los estados de ánimo es el más difícil de modificar? Y se escuchará sus opiniones.</p>		
“Autoafirmaciones positivas”	Eliminar los miedos a través de las autoafirmaciones	<p>El facilitador entregará a todos los estudiantes un globo el cual deberán inflarlo de forma individual y mientras lo hagan deberán pensar en todas aquellas situaciones que le generaron miedo durante su vida; una vez inflado se amarrará el globo y se le otorgará un mondadientes a cada participante diciéndoles que repitan las siguientes frases y luego revienten el globo: ¡Yo soy poderoso, y soy más grande que mis miedos!</p>	5 min	Globos mondadientes

Sesión 6: Mi autocontrol anímico ánimo

Área: Estado de

Objetivo: Enseñar el control de los diversos estados de ánimo de los estudiantes a través de técnicas de visualización.

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Dar a conocer lo que se desarrollará durante la sesión.	El facilitador dará la bienvenida y comenzará con explicar que se desarrollará ese día y de la importancia de su participación.	5 min	Computadora y multimedia.
Dinámica “Brújula de las emociones”	Distinguir las distintas emociones de acuerdo a cada situación.	<p>El facilitador entregará las hojas con el dibujo de la brújula a cada uno de los estudiantes y se les dará las siguientes indicaciones:</p> <p>Norte: Dibujen una cara de felicidad y deberán reflexionar a la siguiente pregunta ¿Qué he logrado?</p> <p>Sur: Dibujen una cara triste y responderán ¿qué he perdido?</p> <p>Este: Dibujen una cara molesta y ¿Qué me hace sentir atacado?</p> <p>Oeste: Dibujen una cara de miedo y reflexionarán ¿Cuáles son tus miedos?</p> <p>Al finalizar se compartirán lo realizado con sus demás compañeros.</p>	25 min	Dibujo de brújula en hojas bond A4 lapiceros
Técnica de Visualización “El paisaje”	Fomentar la imaginación para mejorar el estado de ánimo	<p>Indicamos a los estudiantes que se relajen suelten sus brazos manos, pies y se mantengan con los ojos cerrados, en posición de estar sentado en su pupitre, se les pide que mantengan la mente en blanco eliminando preocupaciones, pensamientos.</p> <ul style="list-style-type: none"> Imaginaremos que va caminando por un prado 	25 min	Computadora y multimedia.

		<p>lleno de hierbas y áreas verdes situado en lo alto de las montañas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fíjense las montañas y su alrededor, qué va acompañado de un cielo muy azul. Esta amaneciendo y encima de ti está resplandeciendo un brillante sol tan luminoso. Y ahora observas la belleza de las montañas, el azul y bello cielo y un sol reluciente. • La brisa del lugar llega a tu rostro un suave viento que acaricia tus manos. • Al caminar te das cuenta que vas descalzo, percibiendo las húmedas hierbas bajo las plantas de tus pies. • Tienes una gran sensación que denota tranquilidad y paz. • Oyes alrededor el sonido de los pájaros, viéndolos volar alrededor. • Frente a ti encuentras un arroyo de aguas cristalinas, te agacharas y tomaras con tus dos manos de esa agua fresca, pura y limpia. Esa agua te fortalece sintiéndote lleno de salud y energías. • Finalmente encontrarás un lugar donde reposar. Te recostarás y descansarás. Cierra los ojos y percibe los sonidos, los olores, la 		
--	--	--	--	--

		temperatura, descansa profundamente, muy profundo. Luego se le indica a los alumnos que abran los ojos lentamente, se analiza sobre la técnica, con las preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué les pareció? ¿Qué parte de la visualización le agrado?		
Despedida con el video "Cuestión de actitud"	Mejorar nuestro estado de ánimo	Se muestra a los estudiantes que la actitud positiva para empezar el día es importante. Titulado: Cuestión de actitud, Video: https://www.youtube.com/watch?v=NtyZxgg9Lxw . Reflexionamos y cuestionamos. ¿Qué te pareció el video? ¿Con cuál de los casos te identificas? ¿Crees que tu estado de ánimo influye con los que te rodean? ¿Qué aprendiste el día de hoy?	35 min	HOJAS

Sesión 7: Yo decido mejorar mi estado de ánimo

Área: Estado de ánimo

Objetivo: Realizar propuestas que coadyuven a los estudiantes a incrementar su estado de ánimo a través de acciones cotidianas sencillas.

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Dar a conocer lo que se desarrollará durante la sesión.	El facilitador dará la bienvenida y comenzará con explicar que se desarrollará ese día y de la importancia de su participación.	5 min	Computadora y multimedia.
Dinámicas "Mar adentro"	Generar un ambiente animado	El facilitador les pedirá a los miembros que se ponga de pie. Colocándose en fila Luego marcará con cinta pegante una línea en el suelo que representará la orilla del mar. Los participantes se ponen detrás de la línea. Cuando el facilitador da la voz de "Mar adentro", todos dan un salto hacia delante sobre la raya. A la voz de "Mar afuera", todos dan salto hacia atrás de la raya. Las voces se darán de forma rápida y amena; los que se equivocan salen del juego. Se pedirá como se sintieron y que tal se encuentra el ánimo	15 min	Cinta adhesiva
Explicación del tema central "Estado de ánimo"	Dar información sobre el tema estado de ánimo	Reforzar los conocimientos ya adquiridos sobre los estados de ánimo Explicar cómo mejorar el estado de ánimo Brindar frases motivadoras que incrementen el estado de ánimo de los participantes Luego se pasará el vídeo Colores que mejoran el estado de ánimo: https://www.youtube.com/watch?v=jowlvddl3zE	25 min	Computadora y multimedia.
Aplicación de la técnica "el amigo secreto"	Practicar la técnica del "amigo secreto"	El facilitador pedirá a cada participante escribir su nombre en un pedazo de papel y colocarlo dentro de un bowl, luego cada quien deberá elegir un papel, OJO asegurarse que ningún participante quede con su propio papel, de ser así se debe repetir la operación. Nadie puede decir que nombre le tocó excepto que le	30 min	Hojas, bolígrafos un bowl mediano

		<p>haya salido su mismo nombre.</p> <p>Luego cada participante deberá escribir una carta que ayude a incrementar el ánimo de la persona que le correspondió, luego doblará la carta con el nombre de la persona a quien va dirigida nuevamente en el bowl, el facilitador entregará cada carta y dará un tiempo para que cada quien la lea y reflexione al respecto.</p> <p>Luego pedirá a cada participante que de unas palabras de agradecimiento a quien le escribió la carta y como la hizo sentir, luego quien escribió la carta se levantará y todos le darán un muy fuerte aplauso, luego esa persona agradecerá a quien le escribió su carta y así sucesivamente hasta que todos hayan pasado</p>		
<p>Cierre de sesión</p> <p>“Yo puedo animarme”</p>	<p>Expresar que acciones realizará para mantenerse animado</p>	<p>Vista todas las sesiones manejadas el facilitador pedirá a los participantes detallar como continuarán aplicando las técnicas aprendidas en todas las sesiones para mantener su estado de ánimo elevado</p>	<p>15 min</p>	<p>Plumones de pizarra</p>

Sesión 8: Todo problema tiene solución
Adaptabilidad

Área:

Objetivo: Identificar situaciones problemáticas y dar soluciones efectivas en los estudiantes a través de técnicas de resolución de problemas.

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Dar a conocer lo que se desarrollará durante la sesión.	El facilitador dará la bienvenida y comenzará con explicar que se desarrollará ese día y de la importancia de su participación.	5 min	Computadora y multimedia.
Dinámica “El reto de la botella”	Lograr encontrar una solución en grupo para cumplir el reto de la dinámica.	El facilitador formará 3 grupos y a cada uno de ellos se les entregará una botella llena hasta la mitad con agua y cuerdas que serán amarradas en una de las muñecas de cada miembro del grupo. La botella será ubicada de forma horizontal; es así que la consigna del grupo es levantar dicha botella únicamente con las cuerdas que tienen anudadas y llevarla hasta una caja de cartón que se encuentra ubicada a un extremo del aula. El grupo que llegue primero será el ganador.	20 min	Botellas con agua Cuerdas gruesas Premio sorpresa
Explicación del tema central “Adaptabilidad”	Conocer el componente de solución de problemas dentro de la Adaptabilidad.	Definir la Adaptabilidad poniendo énfasis en su componente de solución de problemas según Bar On (1997). ¿Qué es la adaptabilidad? *métodos de resolución de problemas. La adaptabilidad como factor determinante en la resolución de problemas Posteriormente se explicará la técnica de solución de problemas de D`Zurilla y Goldfried (1971).	25 min	Computadora y multimedia.
Aplicación de la técnica de Solución de	Aplicar los pasos de la técnica de solución de problemas.	El facilitador explicará las etapas para la solución de problemas según D`Zurilla y Goldfried (1971): 1. Orientación general hacia el problema 2. Definición y formulación	30 min	Computadora Hojas con esquema de la técnica lapiceros

Problemas		3. Generación de alternativas 4. Toma de decisiones 5. Verificación Posteriormente se otorgará unas hojas con las 5 etapas en las cuales los alumnos deberán formular un problema de índole personal o familiar para seguir los pasos y darle solución.		
“Actividad de extensión en parejas”	Intercambiar soluciones a problemas reales.	Cada alumno le dará a su compañero un problema personal para que él pueda ayudarlo a solucionarlo a través de la técnica anteriormente aprendida. La siguiente sesión se deberá intercambiar las soluciones dadas a las problemáticas planteadas entre compañeros.	10 min	

Sesión 9: ¿Me puedo adaptar?
Adaptabilidad

Área:

Objetivo: Desarrollar la capacidad para superar circunstancias difíciles en los estudiantes a través de técnicas de autocontrol.

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Dar a conocer lo que se desarrollará durante la sesión.	El facilitador dará la bienvenida y comenzará con explicar que se desarrollará ese día y de la importancia de su participación.	5 min	Computadora y multimedia.
Dinámica “Armando rompecabezas”	Lograr armar el rompecabezas adaptándose a la limitación de los ojos vendados.	El facilitador formará 2 grupos y cada grupo deberá escoger un representante el cual se deberá vendar los ojos. Mientras el resto de sus compañeros de grupo tendrán entre sus manos una pieza de rompecabezas y se ubicarán en distintos puntos del aula. Uno de ellos será el guía y este tendrá como tarea dirigir a su compañero vendado para que logre recolectar todas las piezas del rompecabezas. Sólo cuando obtenga todas las piezas podrá armarla quitándose la venda de los ojos.	20 min	Vendas Piezas de rompecabezas
Explicación del tema central “Adaptabilidad”	Compartir información sobre adaptabilidad.	Diversas acepciones de adaptabilidad Características de adaptabilidad Aplicación de la adaptabilidad en sociología Adaptabilidad y su aplicación en psicología	25 min	Computadora y multimedia.
Aplicación de la técnica de Autocontrol	Facilitar las habilidades de autocontrol.	El facilitador entregará una hoja con un círculo dividido en 8 (tipo pastel) y pedirá a cada participante dibujar, escribir o pegar cosas que le traen PAZ. Para ello colocará en un lugar accesible para todos Luego se pedirá a los participantes recordar alguna situación que los haya hecho enojar, o perder el control. Se escucharán algunas participaciones sobre la situación y se les explicará que dentro del círculo existen imágenes o palabras que los ayudan a	30 min	Hojas, pegamento, colores, plumas, revistas y tijeras

		encontrar paz y aumentar su autocontrol, que mantengan siempre en mente esas opciones y cuando se encuentren alguna situación desagradable que los pueda hacer perder el control inmediatamente recuerden alguna de sus imágenes para sentir paz y así auto controlar sus emociones		
"Preguntas sueltas"	Responder a interrogantes para corroborar la eficacia de la sesión.	<p>Todo el grupo de estudiantes se sentarán formando un círculo para analizar todo lo realizado, el facilitador realizará las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué aprendimos hoy?</p> <p>¿Cómo te sentiste hoy?</p> <p>¿Crees que es importante la capacidad de adaptación?</p> <p>¿Qué fue lo que más te gustó de lo realizado?</p> <p>¿Qué cambiarías para poder mejorar las sesiones?</p>	10 min	

Sesión 10: Empatía Interpersonal

Área:

Objetivo: Impulsar la empatía en los estudiantes a través de la técnica de role playing.

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Dar a conocer lo que se desarrollará durante la sesión.	El facilitador dará la bienvenida y comenzará con explicar que se desarrollará ese día y de la importancia de su participación.	5 min	Computadora y multimedia.
Dinámica “En los zapatos de otro”	Comprender que cada persona es diferente.	<p>El facilitador dará la indicación a todos los alumnos para que se quiten ambos zapatos y lo coloquen debajo de la pizarra.</p> <p>Luego pasará a repartir cada zapato a uno de sus compañeros y estos deberán usarlos durante el resto de la sesión</p> <p>Antes de empezar con el tema el facilitador les preguntará como le quedan los zapatos de su compañero, seguro muchos dirán, chicos o grandes, tal vez a algún hombre le toquen tacos de mujer, lo importante es que demuestren la inconformidad que le puede hacer sentir usar zapatos de otra persona. Allí el facilitador explicará la importancia de estar en un zapato ajeno</p>	10 min	
Explicación del tema central “Empatía”	Exponer sobre la importancia del desarrollo de la empatía	Definición de empatía según Goleman (2008), Características de las personas empáticas Que son las neuronas espejo Conexión con empatía estudiada por Moya (2013).	25 min	Computadora y multimedia.
Aplicación de la técnica de Role Playing	Aplicar la técnica de Role playing.	<p>Para llevar a cabo esta técnica el facilitador seguirá los siguientes pasos:</p> <p>Paso1. Motivación:</p> <p>Se planteará un problema familiar común entre ellos.</p>	35 min	Computadora Hojas

		<p>Paso2. Preparación de la dramatización:</p> <p>El facilitador proporcionará los siguientes datos: conflicto, personajes y la escena que se dramatizará. A cada alumno se le dirá el nombre y características de la personalidad que posee su personaje.</p> <p>Paso3.Dramatización:</p> <p>Los alumnos asumirán los roles asignados.</p> <p>Paso4. Debate:</p> <p>Se realizará el análisis grupal de todo lo observado en cada personaje y en la situación representada, respondiendo las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál era el problema o conflicto? • ¿Qué sentimientos pudieron reconocer en cada personaje? • ¿Crees que la empatía puede cambiar problemas en soluciones? 		
“Compartiendo experiencias”	Compartir sentimientos y opiniones.	<p>Todo el grupo de estudiantes se sentarán formando un círculo para realizar el feedback de todo lo realizado, el facilitador pedirá que cada uno pase al frente con el compañero al que pertenezca sus zapatos y que exprese como se sintió al llevar puesto otros zapatos que no eran los suyos.</p> <p>Al culminar el facilitador cerrará la sesión recalando que cada persona es un mundo diferente y que a veces debemos ponernos en lugar de ellos para saber el porqué de su forma de actuar o pensar antes de juzgarlos.</p>	15 min	

Sesión 11: Me conozco y me acepto
Intrapersonal

Área:

Objetivo: Afianzar la autoestima en los estudiantes a través de técnica de la silla vacía.

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Dar a conocer lo que se desarrollará durante la sesión.	El facilitador dará la bienvenida y comenzará con explicar que se desarrollará ese día y de la importancia de su participación.	5 min	Computadora y multimedia.
Dinámica "Yo soy"	Realizar una autovaloración positiva.	<p>El facilitador entregará hojas a cada alumno y ellos deberán dibujarse en la parte central de la hoja dejando los costados libres para escribir la frase yo soy (4 veces en cada lado del dibujo). Posteriormente se deberá completar cada frase con características propias que consideren positivas como cualidades, logros, destrezas, capacidades.</p> <p>Luego se pegarán todas las hojas en la pizarra y el facilitador pasará a leer las hojas y convencer a los alumnos para que puedan elegir una de esas hojas de acuerdo a las cualidades descritas en su interior.</p> <p>Para finalizar el facilitador preguntará que dificultades tuvieron para completar las frases yo soy y a la hora de expresar sus cualidades como en un afiche publicitario.</p>	15 min	Hojas Plumones limpiatipo
Explicación del tema central "Autoestima"	Dar información sobre el tema de autoestima.	<p>Definición de la autoestima de acuerdo a Branden, N (1995). Características Posteriormente se pasará a explicar los componentes de la autoestima, según Cortés de Aragón, L (1999)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Componente cognitivo • Componente emocional • Componente conductual. 	20 min	Computadora y multimedia.

		<p>Seguidamente se presentará los perfiles de autoestima según, adriazen: alto nivel de autoestima.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiene valores y principios definidos • Actúa con confianza y sin sentimiento de culpa • No tiene preocupación excesiva sobre el pasado y el futuro. • Resuelve sus problemas sin sentimiento de fracaso • Reconoce sus talentos y habilidades sin sentirse un ser “superior” • Está siempre dispuesto a colaborar si le parece apropiado. • Se considera una persona interesante, valiosa y productiva. • Reconoce y acepta, pensamientos positivos y negativos. • Importancia de la autoestima 		
Aplicación de la técnica de la silla vacía	Practicar la técnica de la silla vacía.	<p>El facilitador colocará una silla vacía en medio del aula y todos los alumnos se sentarán alrededor de dicha silla.</p> <p>Posteriormente se dirá que imaginen que en esa silla están sentados ellos mismos ¿Qué le dirían?</p> <p>El facilitador realizará un ejemplo y dirá:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A veces no entiendo porque no ves lo importante que eres. <p>Y se responderá lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Supongo que lo hago porque me siento deprimido esas veces. - Y ¿Qué crees que podrías hacer tú para solucionar ello? - Hacer una lista de mis habilidades ayudaría. 	35 min	Radio Música instrumental silla

		Al terminar de dar el ejemplo pedirá la intervención de otro alumno y se continuará con la técnica hasta llevar a afirmaciones positivas de ellos mismos.		
"Lluvia de ideas"	Crear una frase grupal que describa nuestra autoestima.	<p>Todo el grupo de estudiantes se sentarán formando un círculo para realizar el cierre de la sesión; para ello, el facilitador pedirá que cada uno pase al frente y escriba en la pizarra una palabra que describa su autoestima.</p> <p>Cuando todos hayan terminado se procederá a unir las palabras y formar una frase con ellas que resaltará la importancia de nuestra autoestima.</p> <p>Para finalizar se agradecerá la participación activa durante el programa y se despedirá de los alumnos.</p>	15 min	Plumones de pizarra

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, Y., & Guerrero, E. (2014). Las habilidades directivas y su relación en la satisfacción laboral del personal en los centros educación básica alternativas estatales de la Jurisdicción de la UGEL N- 04, 2013. Lima, Perú. Obtenido de https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/46255094/TESIS_MBA_HABILIDADES_DIRECTIVAS_Y_SATISFACCION_LABORAL_EN_EDUCACION_BASICA_ALTERNATIVA.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1528154127&Signature=ZgclHh8hJqJtJdHDNASNkK0eSWU%3D&response-c
- Alvino, R., & Huaytalla, A. (2016). Inteligencia emocional en estudiantes que se autolesionan, del nivel secundario en la I.E.P. Gelicich del distrito de Tambo. Huancayo, Perú. Obtenido de http://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/continental/3375/4/IV_FHU_501_TE_Alvino_Advincula_Huaytalla_Pariona_2017.pdf
- Bar-On, R. (2006). *The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI)*. Recuperado el 13 de diciembre de 2017, de Consortium for Research on Emotional Intelligence: http://www.eiconsortium.org/pdf/baron_model_of_emotional_social_intelligence.pdf
- Céspedes, E. J., Soto, V., & Alpázaga, H. (2016). *Inteligencia emocional y niveles de estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad de San Martín de Porres, Chiclayo-Perú*, 9(3). Obtenido de <http://cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/RCMHNAAA/article/view/335>
- Chacha, G. (2017). *“Autoconcepto y su relación con la inteligencia emocional en adolescentes”*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25489/1/Autoconcepto%20e%20Inteligencia%20Emocional.pdf>
- Díaz, M., & Palma, A. (2017). La inteligencia emocional y el clima social familiar en las estudiantes del VII ciclo del C.E.P. “Santa Rosa Misioneras Dominicanas del Rosario” Huacho; Lima, 2013. Lima, Perú. Obtenido de

http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/8625/Diaz_AMDR.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Goleman, D. (1998). *La Práctica de la Inteligencia Emocional*. Barcelona: Editorial Kairós.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación* (Quinta edición ed.). México: McGraw Hill Educación.

Kahn, B. E., & Isen, A. M. (1993). The Influence of Positive Affect on Variety Seeking among Safe, Enjoyable Products. *Journal of Consumer Research*, 20(2), 257-270.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford: Oxrd University Press.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of Emotional Intelligence. En P. Saslovery, M. A. Brackett, & J. D. Mayer, *The handbook of Intelligence* (págs. 396-420). New York: Dude Publishing.

Morante, M. A. (2015). *Inteligencia emocional en estudiantes de arquitectura de una universidad privada - Lima 2015*. Lima: Universidad César Vallejo. Obtenido de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/7475/Morante_DMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Páez, L., & Castaño, J. (2015). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Manizales, Colombia. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/213/21341030006.pdf>

Paredes, L. (2016). "La Inteligencia Emocional en los Estudiantes del primer grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Almirante Miguel Grau Seminario del Centro Poblado de Almirante Grau, distrito de Bajo Biavo, Provincia de Bellavista, Región San Martín 201. Picota, Perú. Obtenido de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/932/pinedo_pl.pdf?sequence=1

Paredes, M. D., & Ríos, R. O. (2017). *Relación de dependencia al móvil e inteligencia emocional en estudiantes universitarios de la carrera de*

psicología de una Universidad Privada de Cajamarca (Tesis de Licenciatura). Cajamarca: Universidad Privada del Norte. Obtenido de <http://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/12806/Paredes%20Peralta%20Marialicia%20de%20Jes%C3%BAs%20-%20R%C3%ADos%20L%C3%B3pez%20Ramiro%20Obed.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. <http://psycnet.apa.org/buy/1993-35863-001>, 5(2), 164-172.

Portales, G. (2017). *Inteligencia emocional en estudiantes del tercero a quinto año de una universidad privada de Lima Metropolitana y una universidad nacional de la región Pasco, 2015*. Lima : Universidad Peruana Unión.

Rojas, A. (2012). *Inteligencia emocional y motivación del estudiante universitario*. Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de las Palmas de Gran Canarias.

Saldarriaga, L. (2014). *Analizar el desempeño en la estrategia de Aprendizaje colaborativo y las características de la I.E Percibida de los aprendices de programas técnicos y tecnólogos de la línea de gestión empresarial del CTGI en el Norte Antioqueño*. Antioquia: Universidad de Antioquia. Obtenido de <http://ayura.udea.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/335/1/H0363.pdf>

Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379-399.

Segovia, S. (2014). *Una propuesta de inteligencia emocional desde el Plan de Acción Tutorial en Educación Primaria (Trabajo de fin de grado)*. Valladolid: Universidad de Valladolid. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3096/1/TFG-B.157.pdf>

Sumari, W. M., & Vaca, L. L. (2017). *Inteligencia emocional y riesgo suicida en estudiantes de quinto año de la Institución Educativa Secundaria Comercial N° 45 Emilio Romero Padilla, Puno - 2017 (Tesis de Licenciatura)*. Puno:

Universidad Peruana Unión. Obtenido de
<http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/706>

Woolfolk, A. E. (1999). *Psicología Educativa*. Naucalpan de Juárez: Prentice Hall Hispanoamericana.

BIBLIOGRAFÍAUTILIZADA EN EL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN:

Alba, A.; Del Águila, R.; Gonzáles, E. y Ponce, O. (2000). *Estudios generales. Metodología del trabajo universitario*. Lima: USMP.

Aldaz Herrera, N. M. (s.f.). *La inteligencia emocional aplicada al aula de clase. Escalas de estrategias de aprendizaje*: ACRA. Madrid: TEA.

Orientación Andújar.es (s.f.). Recuperado el 13 de mayo de 2018, de www.orientacionandujar.es

Tipode.org. (s.f.). Recuperado el 13 de mayo de 2018, de <https://www.tiposde.org/>

Román J. & Gallego S. (1994). ACRA *Escalas de estrategias de aprendizaje*. Madrid: TEA Ediciones S. A.

Vélaz de Medrano, C. (2005): *El asesoramiento en educación no formal: una mirada desde los orígenes de este modelo de intervención*. En C. Monereo e J.I. Pozo (coords.): *La práctica educativa del asesoramiento a examen*. Barcelona: Graó.

ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGIA
Problema General	Objetivo General	Variable: Inteligencia Emocional La Inteligencia Emocional (IE) es la capacidad para reconocer, usar, comprender y manejar los estados emocionales de uno mismo y de los demás para resolver problemas y regular las conductas. Es la capacidad para razonar sobre las emociones y procesar la información emocional para aumentar el razonamiento.	La medición obtenida por el ICE Inventario de cociente emocional de Baron (Test para la medida de la inteligencia Emocional) Reuven Bar On Ph.D.Traducida y adaptada para uso experimental en el Perú por: Zoila Abanto, Leonardo Higuera y Jorge Cueto. Toronto: MHS. 1998; sus categorías son: Marcadamente Alta (130 a más) Alta (115 a 129) Promedio (86 - 114) Baja (70 - 85) Muy baja (69 a menos).	Tipo: Básico Fundamental. Enfoque: Cuantitativo. Nivel: Descriptivo. Diseño: No experimental de corte transaccional. Población: 107 estudiantes del 3° de secundaria. Muestreo: No probabilístico intencional. Técnica: Indirecta. Instrumento: EQ-i (Baron Emotional Quotient Inventory). Autores: Reuven Bar-on, Ph.D. Adaptación: Dra. Zoila Abanto y Dr. Leonardo Higuera.
¿Cuál es el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma?	Describir el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma.			
Problemas Específicos	Objetivos Específicos			
<ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es el nivel intrapersonal en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma? ¿Cuál es el nivel interpersonal en los estudiantes de teología Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma? ¿Cuál es el nivel de adaptabilidad en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma? ¿Cuál es el nivel del manejo de tensión en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma? ¿Cuál es el nivel del ánimo General en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma? 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar el nivel intrapersonal en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma. Detectar el nivel interpersonal en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma. Definir el nivel de adaptabilidad en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma. Determinar el nivel del manejo de tensión en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma. Detallar el nivel del ánimo general en los estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo día Movimiento de Reforma. 			

ANEXO 2. CARTA DE LA PRESENTACIÓN DE LA UNIVERSIDAD



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 02 de Mayo del 2018

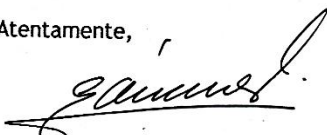

Carta N° 1063-2018-DFPTS

Señor
LUIS MESTANZA PECH
PRESIDENTE
ASOCIACIÓN MISIONERA INTERNACIONAL IGLESIA
ADVENTISTA DEL SÉPTIMO DIA MOVIMIENTO DE REFORMA
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor **Luciano SALDAÑA CRUZ**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificado con código 09-698140, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,

Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social



Luis Aljovín Mestanza Pech
REPRESENTANTE LEGAL
AMINASDIMOR - UP
RUC: 20148317543

RGS/orh
Id. 872784

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

ANEXO 3. INVENTARIO EMOCIONAL Bar-On

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Ocupación: _____ Especialidad: _____ Fecha: _____

ICE DE BARON

(ADAPTADO PARA USO EXPERIMENTAL EN EL PERÚ POR ZOILA ABANTO, LEONARDO HIGUERAS Y JORGE CUETO)

INSTRUCCIONES: En este cuadernillo encontrará 133 afirmaciones sobre maneras de sentir, pensar o actuar. Léalas atentamente y decida en qué medida cada una describe o no su verdadero modo de ser. Hay cinco posibles respuestas para cada frase.,

1. Rara Vez o Nunca
2. Pocas Veces
3. Algunas Veces
4. Muchas Veces
5. Muy frecuentemente o Siempre

Una vez decidida su respuesta, usted debe indicarla en el lugar correspondiente de la HOJA DE RESPUESTAS Hágalo así: verifique la cifra que tiene la respuesta elegida y sombree el círculo que rodea esa cifra.

Por ejemplo: si ante la primera frase: "Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso", decide que eso es "MUCHAS VECES" verdadero para usted, entonces sombreeará, en la HOJA DE RESPUESTAS y frente al número 1, el círculo con la cifra 4:

1. ① ② ③ ● ⑤

Si después cambia de opinión o ve que ha cometido un error, ¡no borre! Haga una "X" sobre la respuesta que desea cambiar y después sombree la cifra de la nueva respuesta.

1. ① ② ③ X ⑤

Si alguna de las frases no tiene nada que ver con usted, igualmente responda teniendo en cuenta como se sentiría, pensaría o actuaría si estuviera en esa situación.

No hay respuestas "correctas" o "incorrectas", ni respuestas "buenas" o "malas". Responda honesta y sinceramente de acuerdo a cómo es usted, no según cómo le gustaría ser ni cómo le gustaría que otros lo(a) vieran.

No hay límite de tiempo, pero trabaje con rapidez y asegúrese de responder todas las frases.

CONTESTE EN LA "HOJA DE RESPUESTAS"

NO ESCRIBA NADA EN ESTE CUADERNILLO

- 1. Rara Vez o Nunca**
- 2. Pocas Veces**
- 3. Algunas Veces**
- 4. Muchas Veces**
- 5. Muy frecuentemente o Siempre**

1. Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso.
2. Me resulta difícil disfrutar de la vida.
3. Prefiero un tipo de trabajo en el cual me indiquen casi todo lo que debo hacer.
4. Sé como manejar los problemas más desagradables.
5. Me agradan las personas que conozco.
6. Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida.
7. Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos.
8. Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar despierto(a).
9. Entro fácilmente en contacto con mis emociones.
10. Soy incapaz de demostrar afecto.
11. Me siento seguro(a) de mi mismo(a) en la mayoría de las situaciones.
12. Tengo la sensación que algo no está bien en mi cabeza.
13. Tengo problemas para controlarme cuando me enojo.
14. Me resulta difícil comenzar cosas nuevas.
15. Frente a una situación problemática obtengo la mayor cantidad de información posible para comprender mejor lo que esta pasando.
16. Me gusta ayudar a la gente.
17. Me es difícil sonreír.
18. Soy incapaz de comprender cómo se sienten los demás.
19. Cuando trabajo con otras personas, tiendo a confiar más en las ideas de los demás que en las mías propias.
20. Creo que tengo la capacidad para poder controlar las situaciones difíciles.
21. No puedo identificar mis cualidades, no sé realmente para que cosas soy bueno(a).
22. No soy capaz de expresar mis pensamientos.
23. Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos.
24. No tengo confianza en mi mismo(a).
25. Creo que he perdido la cabeza.
26. Casi todo lo que hago, lo hago con optimismo.
27. Cuando comienzo a hablar me resulta difícil detenerme.
28. En general, me resulta difícil adaptarme a los cambios.
29. Antes de intentar solucionar un problema me gusta obtener un panorama general del mismo.
30. No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merecen.
31. Soy una persona bastante alegre y optimista.
32. Prefiero que los otros tomen las decisiones por mí.
33. Puedo manejar situaciones de estrés sin ponerme demasiado nervioso(a).
34. Tengo pensamientos positivos para con los demás.
35. Me es difícil entender como me siento.
36. He logrado muy poco en los últimos años.
37. Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir.
38. He tenido experiencias extrañas que son inexplicables.
39. Me resulta fácil hacer amigos(as)..
40. Me tengo mucho respeto.
41. Hago cosas muy raras.
42. Soy impulsivo(a) y esto me trae problemas.
43. Me resulta difícil cambiar de opinión.
44. Tengo la capacidad para comprender los sentimientos ajenos.
45. Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar.

1. Rara Vez o Nunca
2. Pocas Veces
3. Algunas Veces
4. Muchas Veces
5. Muy frecuentemente o Siempre

-
46. A la gente le resulta difícil confiar en mí.
 47. Estoy contento(a) con mi vida.
 48. Me resulta difícil tomar decisiones por mi mismo(a).
 49. No resisto el estrés.
 50. En mi vida no hago nada malo.
 51. No disfruto lo que hago.
 52. Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos.
 53. La gente no comprende mi manera de pensar.
 54. En general, espero que suceda lo mejor.
 55. Mis amistades me confían sus intimidades.
 56. No me siento bien conmigo mismo(a).
 57. Percibo cosas extrañas que los demás no ven.
 58. La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto.
 59. Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas.
 60. Frente a una situación problemática analizo todas las opciones y luego opto por la que considero mejor.
 61. Si veo a un niño llorando me detengo a ayudarlo a encontrar a sus padres, aunque en ese momento tenga otro compromiso.
 62. Soy una persona divertida.
 63. Soy consciente de cómo me siento.
 64. Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad.
 65. Nada me perturba.
 66. No me entusiasman mucho mis intereses.
 67. Cuando no estoy de acuerdo con alguien siento que se lo puedo decir.
 68. Tengo una tendencia a perder contacto con la realidad y a fantasear.
 69. Me es difícil relacionarme con los demás.
 70. Me resulta difícil aceptarme tal como soy.
 71. Me siento como si estuviera separado(a) de mi cuerpo.
 72. Me importa lo que puede sucederle a los demás.
 73. Soy impaciente.
 74. Puedo cambiar mis viejas costumbres.
 75. Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema.
 76. Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones.
 77. Me deprimó.
 78. Sé como mantener la calma en situaciones difíciles.
 79. Nunca he mentado.
 80. En general, me siento motivado(a) para seguir adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles.
 81. Trato de seguir adelante con las cosas que me gustan.
 82. Me resulta difícil decir "no" aunque tenga el deseo de hacerlo.
 83. Me dejo llevar por mi imaginación y mis fantasías.
 84. Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí, como para mis amigos.
 85. Me siento feliz conmigo mismo(a).
 86. Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar.
 87. En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana.
 88. Soy consciente de lo que me está pasando, aún cuando estoy alterado(a).

1. Rara Vez o Nunca
2. Pocas Veces
3. Algunas Veces
4. Muchas Veces
5. Muy frecuentemente o Siempre

89. Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes.
90. Soy respetuoso(a) con los demás.
91. No estoy muy contento(a) con mi vida.
92. Prefiero seguir a otros, a ser líder.
93. Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida.
94. Nunca he violado la ley.
95. Disfruto de las cosas que me interesan.
96. Me resulta relativamente fácil decirle a la gente lo que pienso.
97. Tengo tendencia a exagerar.
98. Soy sensible a los sentimientos de las otras personas.
99. Mantengo buenas relaciones con la gente.
100. Estoy contento(a) con mi cuerpo.
01. Soy una persona muy extraña.
02. Soy impulsivo(a).
03. Me resulta difícil cambiar mis costumbres.
04. Considero que es importante ser un ciudadano(a) que respeta la ley.
05. Disfruto las vacaciones y los fines de semana.
06. En general, tengo una actitud positiva para todo, aún cuando surjan inconvenientes.
07. Tengo tendencia a apegarme demasiado a la gente.
08. Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles.
09. No me siento avergonzado(a) por nada de lo que he hecho hasta ahora.
10. Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan.
11. Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza.
12. Soy capaz de dejar de fantasear para inmediatamente ponerme a tono con la realidad.
13. Los demás opinan que soy una persona sociable.
14. Estoy contento(a) con la forma en que me veo.
15. Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender.
16. Me es difícil describir lo que siento.
17. Tengo mal carácter.
18. Por lo general, me trabo cuando analizo diferentes opciones para resolver un problema.
19. Me es difícil ver sufrir a la gente.
20. Me gusta divertirme.
21. Me parece que necesito de los demás, más de lo que ellos me necesitan.
22. Me pongo ansioso.
23. Nunca tengo un mal día.
24. Intento no herir los sentimientos de los demás.
25. No tengo idea de lo que quiero hacer en mi vida.
26. Me es difícil hacer valer mis derechos.
27. Me es difícil ser realista.
28. No mantengo relación con mis amistades.
29. Mis cualidades superan a mis defectos y ésto me permite estar contento(a) conmigo mismo(a).
30. Tengo una tendencia de explotar de rabia fácilmente.
31. Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente.
32. En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar.
33. He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores.

ANEXO 3. SESIÓN 2: ESTRÉS AL 100%. PASOS PARA RELAJARME

1. Respirarán lentamente por la nariz y exhalarán por la boca (10 repeticiones)
2. Concéntrate en las sensaciones que te produce tu pie derecho. Visualízalo mediante la imaginación y, cuando notes que toda tu atención está puesta en él, contrae con fuerza los músculos de esa parte del cuerpo haciendo que tu pie se tense durante 5 segundos.
3. Vuelve a hacer que todos los músculos del pie queden totalmente relajados. Concentra tu atención en la sensación de calma que te produce esa parte del cuerpo durante unos 20 segundos.
4. Repetirán este proceso con tu otro pie, los dedos y los muslos de cada una de las piernas, tu abdomen, los pectorales, los brazos, las manos, la espalda, el cuello, la mandíbula, la cara y el cuero cabelludo.
5. Por último respirarán profundamente durante 20 segundos.



ANEXO 3. SESIÓN 3. EVITEMOS EL ESTRÉS. MI VIDA IMAGINARIA

LEER EL SIGUIENTE CASO MIENTRAS LOS ALUMNOS PERMANECEN CON LOS OJOS CERRADOS:

Después de un día muy cansado en la escuela llegué a casa y me dispuse a descansar un poco en mi habitación cuando de pronto mi madre me llamó desesperadamente exigiéndome que yo era el culpable de haber roto el adorno que ella tanto apreciaba, yo no sabía porque me culpaba casi siempre a mí y porque no podíamos conversar y reír como algunos otros padres lo hacían con mis compañeros de escuela. En ese momento pude recordar cuando era pequeño y tenía 3 años de edad y de cómo amaba a mi madre, y ella me abrazaba fuerte mientras reíamos a carcajadas y en verdad extrañé esos días felices.

Abrí los ojos y mamá seguía gritándome y reclamándome...yo no sabía que hacer o que decir...





Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 14%

Date: sábado, Agosto 25, 2018

Statistics: 3335 words Plagiarized / 23465 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL Trabajo Suficiencia Profesional Inteligencia emocional en estudiantes de Teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo Día Movimiento de Reforma Para optar por el Título Profesional de Licenciado en Psicología Presentada por: Autor: Bachiller Luciano Saldaña Cruz Lima - Perú 2018 DEDICATORIA A Jesucristo, por concederme su gracia y permitir concluir mis estudios A mis amados padres Julio Saldaña y Felicita Cruz por sus oraciones constantes A mí querida y Amada Esposa por estar en cada momento con su apoyo incondicional.

A mis queridas Hijas, Ammy, Luciana y Margareth por su comprensión y apoyo moral A mis queridos hermanos María, Asunciona, Eustaquio, Isaías por mostrar su cariño. A Aminiasdimor que me dio la oportunidad de Estudiar. AGRADECIMIENTO PRESENTACIÓN Señores miembros del Jurado: En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante ustedes mi investigación titulado "Inteligencia emocional en estudiantes de teología de la Asociación Misionera Internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo Día Movimiento de reforma" 2018" bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA para obtener el título profesional de licenciatura. Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente Luciano Saldaña Cruz ÍNDICE DEDICATORIA ii AGRADECIMIENTO iii PRESENTACIÓN iv ÍNDICE DE TABLAS viii ÍNDICE DE FIGURAS ix RESUMEN x

